

今月のねらい

寒さに負けない体をつくる
 食べることに自信を持つ
 自分の量を知る)
 友だちや保育者と楽しく食事する



旬の食材

鯖 のり にんじん 春菊
 ブロッコリー 白菜 れんこん
 かぶ だいこん みかん



日 曜	献立名	材料名				栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
03 (月)	さばの塩焼き 御飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) にんじんと豆腐のサラダ バナナ	米、砂糖、油	さば、木綿豆腐、 米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ	バナナ、にんじん、 キャベツ、たまね ぎ、コーン缶	かつおだし汁、 酢、食塩	エネルギー 402 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 10.2 g カルシウム 65 mg
04 (火)	鶏とたっぷり野菜のタンメン 焼きしゅうまい きゅうりの昆布あえ エンゼル自家製ヨーグルト	フォー	鶏もも肉、ヨーグ ルト(スキムミル ク)	きゅうり、もやし、 フルーツミックス (缶)、ねぎ、にんじ ん、しいたけ、塩こ んぶ、しょうが	昆布だし汁、食 塩、しょうゆ、こ しょう	エネルギー 186 kcal たんぱく質 8.6 g 脂質 2.0 g カルシウム 47 mg
05 (水)	石狩汁 御飯 ちくわ磯辺焼き ポイルブロッコリー	米、さといも、油、 マヨネーズ	ちくわ、さけ、米 みそ(淡色辛み そ)	だいこん、ブロッコ リー、にんじん、ね ぎ、ごぼう、あおの り	かつおだし汁	エネルギー 331 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 6.1 g カルシウム 40 mg
06 (木)	ポーキーピーズ ロールパン 切干し大根のサラダ(ごま) りんご 牛乳	ロールパン、じゃが いも、砂糖、ごま、 油	牛乳、豚肉(肩 ロース)、だいち (乾)、しらす干 し	りんご、たまねぎ、 ホールトマト缶詰、 にんじん、きゅう り、切り干しだいこ ん、にんにく	ケチャップ、酢、 酒、コンソメ、食 塩、パセリ粉	エネルギー 395 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.9 g カルシウム 206 mg
07 (金)	マーボー豆腐 御飯 はるさめスープ ほうれん草のナムル	米、片栗粉、はるさめ、 ごま油、砂糖、ごま、油	木綿豆腐、豚ひき 肉、米みそ(淡色辛 みそ)	ほうれんそう、はくさい、 ねぎ、たまねぎ、にんじ ん、コーン缶、えのきた け、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、 中華だし、素	エネルギー 354 kcal たんぱく質 11.8 g 脂質 9.9 g カルシウム 99 mg
10 (月)	牛肉と新ごぼうのしぐれ煮 御飯 みそ汁 白菜とほうれん草の塩磯あえ りんご	米、砂糖	牛肉(もも)、米みそ (淡色辛みそ)、油 揚げ	りんご、はくさい、だい こん、ほうれんそう、ごぼ う、えのきたけ、焼きの り、カットわかめ	煮干だし汁、酒、 しょうゆ、食塩	エネルギー 304 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 4.9 g カルシウム 68 mg
11 (火)	☆お誕生日会☆ イタリアンスパゲッティ 野菜スープ ブロッコリーとツナのサラダ エンゼル自家製ヨーグルト	スパゲティ、マヨネ ーズ、砂糖	卵、ウインナー、ツ ナ油漬缶、ヨーグ ルト(スキムミルク)	たまねぎ、フルーツミ ックス(缶)、にんじん、ブ ロッコリー、キャベツ、え のきたけ、ピーマン、し めじ	ケチャップ、ウス ターソース、酢、コ ンソメ、食塩、こし ょう	エネルギー 409 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 16.9 g カルシウム 72 mg
12 (水)	さわらのコーンマヨネーズ焼き 御飯 豆腐すまし汁 かぼちゃといんげんのサラダ みかん	米、マヨネーズ、小麦 粉、油	さわら、木綿豆腐、 バター、粉チーズ	みかん、かぼちゃ、こま つな、いんげん、えのき たけ、クリームコー ン缶、にんじん	かつおだし汁、し ょうゆ、食塩、パセ リ粉、こしょう	エネルギー 446 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.6 g カルシウム 83 mg
13 (木)	筑前煮 御飯 みそ汁 きゅうりとコーンのサラダ	米、糸こんにゃく、油、 砂糖	鶏もも肉、米みそ (淡色辛みそ)	にんじん、れんこん、 きゅうり、なす、たま ねぎ、たけのこ(ゆで)、 ごぼう、コーン缶、いんげ ん	かつお・昆布だし 汁、かつおだし汁、 しょうゆ、酢、酒、み りん、食塩、こしょう	エネルギー 305 kcal たんぱく質 10.4 g 脂質 4.3 g カルシウム 50 mg
14日(金) てづくりおべんとうの日 						
17 (月)	豚肉とキャベツのみそ炒め わかめ御飯 みそ汁(なめこ) 磯辺さつまいも	米、さつまいも、油、砂 糖	豚肉(肩ロース)、木 綿豆腐、米みそ(淡 色辛みそ)、米みそ (赤色辛みそ)	キャベツ、なめこ、ピー マン、ねぎ、赤ピーマ ン、にんにく、しょうが、 あおのり	煮干だし汁、酒、 しょうゆ、食塩	エネルギー 460 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 14.5 g カルシウム 84 mg
18 (火)	カレーうどん かぼちゃとブロッコリーの和風あん バナナ	ゆでうどん、片栗粉	豚肉(肩ロース)、油 揚げ	バナナ、たまねぎ、かぼ ちゃ、ブロッコリー、にん じん、ねぎ	かつおだし汁、し ょうゆ、みりん、食塩、 カレー粉	エネルギー 267 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 5.4 g カルシウム 51 mg
19 (水)	さけの塩焼き 御飯 豆腐みそ汁 れんこんのきんぴら 牛乳	米、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、木綿 豆腐、米みそ(淡 色辛みそ)、豚ひ き肉	れんこん、チンゲン サイ、にんじん、 ピーマン、えのきた け	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、食 塩	エネルギー 386 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 9.2 g カルシウム 175 mg
20 (木)	鶏のから揚げ フランスパン 豆乳スープ ミニトマトとポイルブロッコリー りんごゼリー	フランスパン、油、 片栗粉、マヨネ ーズ、りんごゼリー	鶏もも肉、豆乳	はくさい、ブロッコ リー、トマト、えの きたけ、しょうが、 にんにく	しょうゆ、コンソ メ、酒	エネルギー 417 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 16.0 g カルシウム 46 mg