

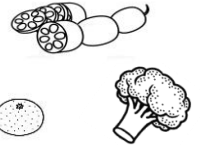
今月のねらい

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

鱈 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(昼食・3時おやつ)				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	
01 (水)	豆腐のピカタ 御飯 豚汁 きゅうりの酢の物 エンゼル自家製ヨーグルト	米、油、砂糖、小麦粉、ごま油	木綿豆腐、卵、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	みかん缶、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、ピーマン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、食塩	エネルギー 421 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 12.5 g カルシウム 298 mg
02 (木)	豚肉と玉ねぎのカレー炒め 御飯 豆乳汁(さつまいも・野菜) かぶのあちら漬け	米、さつまいも、油、砂糖、片栗粉	豚肉(もも)、豆乳	たまねぎ、きゅうり、かぶ、クリームコーン缶、こまつな、えのきたけ、ピーマン、かぶ・葉	昆布だし汁、酢、食塩、カレー粉	エネルギー 364 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 7.8 g カルシウム 69 mg
03 (金)	鶏肉と野菜の甘酢煮 御飯 すまし汁(白菜・えのき) スパゲティサラダ	米、じゃがいも、マヨネーズ、スパゲティ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、ハム	はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、黄ピーマン、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	エネルギー 403 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 11.8 g カルシウム 51 mg
06 (月)	さわらのコーンマヨネーズ焼き 御飯 みそ汁 れんこんのきんぴら 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、小麦粉、ごま油、砂糖	さわら、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、バター、粉チーズ	れんこん、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、クリームコーン缶、ピーマン、牛乳	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、パセリ粉	エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 18.8 g カルシウム 855 mg
07 (火)	あんかけうどん ちくわ磯辺焼き かぼちゃのサラダ みかん	冷凍うどん、米粉、マヨネーズ、油、片栗粉	ちくわ、鶏もも肉、ハム	かぼちゃ、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ねぎ、あおのり、みかん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	エネルギー 344 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 9.5 g カルシウム 63 mg
08 (水)	肉豆腐 御飯 みそ汁 コロコロサラダ エンゼル自家製ヨーグルト	米、マヨネーズ、砂糖	焼き豆腐、豚肉(ばら)、ヨーグルト(スキムミルク)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、油揚げ	だいこん、たまねぎ、ごぼう、えだまめ、いちごジャム、ねぎ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、レモン果汁、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが	エネルギー 476 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 19.6 g カルシウム 148 mg
09 (木)	三色どんぶり 五目みそ汁 きゅうりの昆布あえ パナナ	米、米粉、押麦、油、砂糖	ちくわ、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ、あおのり、焼きのり、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 347 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 5.8 g カルシウム 62 mg
10 (金)	鶏肉のマーマレード焼き ピラフ 野菜スープ ブロッコリーのごまあえ いちごゼリー	米、ストロベリーゼリー、片栗粉、すりごま、砂糖、油	鶏もも肉、豚ひき肉	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ピーマン、マーマレード	しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉、こしょう	エネルギー 356 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 6.2 g カルシウム 45 mg
13 (月)	☆お誕生日会☆ ホットドック クリームシチュー コールスローサラダ チョコケーキ	ドックパン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	ウインナー、鶏もも肉	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー	ケチャップ、酢、食塩	エネルギー 331 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 13.6 g カルシウム 67 mg
14 (火)	きりたんぼ(秋田県郷土料理) さばの塩焼き 御飯 ほうれん草の白あえ	米、きりたんぼ、ねりごま、砂糖	さば、木綿豆腐、鶏もも肉、かまぼこ、かつお節	にんじん、ほうれんそう、万能ねぎ、だいこん、こまつな、まいたけ	しょうゆ(うすくち)、食塩、しょうゆ	エネルギー 419 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 12.4 g カルシウム 112 mg
15日(水) てづくりおべんとうの日						
16 (木)	ちぢみ 御飯 はるさめスープ もやしのごま酢あえ エンゼル自家製ヨーグルト	米、小麦粉、はるさめ、ごま、砂糖、ごま油、油	豚肉(ばら)、ヨーグルト(スキムミルク)、豚ひき肉	もやし、フルーツミックス(缶)、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、にら、たまねぎ、えのきたけ	すし酢(にぎり)、しょうゆ、酢、食塩、中華だしの素	エネルギー 405 kcal たんぱく質 10.2 g 脂 質 9.9 g カルシウム 83 mg
17 (金)	エンゼルカレー 切り干し大根のシャキシャキサラダ プリン	米、じゃがいも、プリンミックス、押麦、油、マヨネーズ、ごま	牛乳、牛豚合いびき肉、ツナ水煮缶、かつお節	たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、きゅうり、ピーマン、セロリー	カレールウ、ぼん酢、しょうゆ	エネルギー 456 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 17.7 g カルシウム 135 mg