

# 1月 今月のこんだて

かめき保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			おしらせ	
				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		
1	木				<b>元日</b>			
2	金				<b>休園</b>			
3	土				<b>休園</b>			
5	月	キーマカレー くだものゼリー	かし 牛乳	米、はちみつ	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、ミックスベジタブル(冷凍)、トマトピューレ、にんにく、しょうが		
6	火	ごはん ふりかけ 筑前煮 ホウレンソウの胡麻和え	わかめおにぎり 麦茶	米、板こんにゃく、砂糖、すりごま	鶏もも肉、ちくわ、米みそ、油揚げ	ほうれんそう、にんじん、れんこん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん、かぶ、かぶ葉		
7	水	じゃこまぜごはん かに玉風 ブロッコリーの中華和え 味噌汁	七草粥 麦茶	米、砂糖、ごま油、片栗粉	卵、かにかまぼこ、鶏ひき肉、しらす干し、米みそ、油揚げ、かつお節	ブロッコリー、だいこん、ほうれんそう、キャベツ、たけのこ、にんじん、葉ねぎ、干ししいたけ		
8	木	たんめん 金時煮豆 ミルクポンチ	ブルーベリーサンド 牛乳	生中華めん、食パン、砂糖	牛乳、豚肉、いんげんまめ(乾)、かまぼこ	キャベツ、もも缶、バナナ、パイン缶、みかん缶、ブルーベリージャム、にんじん、ねぎ		
9	金	ごはん 鶏肉とたまごの煮物 白菜の煮びたし 味噌汁	さつまいも粉 牛乳	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、バター、ごま油、焼酎	牛乳、鶏肉、ゆであずき缶、うずら卵水煮、絹ごし豆腐、豚肉、米みそ、かつお節	はくさい、だいこん、キャベツ、ごぼう、にんじん、しめじ	1/11(日)は鏡開きです	
10	土	他人丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし 牛乳	米、砂糖	牛乳、豚肉、卵、絹ごし豆腐、チーズ、かまぼこ、米みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん		
12	月	<b>成人の日</b>						
13	火	ツナサンド チキンとかぼちゃのシチュー チーズサラダ	ゆかりおにぎり 麦茶	食パン、米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、バター、砂糖、ごま	牛乳、ツナ油漬缶、鶏もも肉、チーズ	きゅうり、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、コーン(冷凍)		
14	水	カムカムカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	しっとりプレーンケーキ 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、卵、ハム	ブロッコリー、たまねぎ、れんこん、だいこん、ごぼう、にんじん	カムカムカレーは食育メニューです。よく噛んで食べましょう	
15	木	ほうとう風 コロコロ照り焼き いちごデザート	原宿ドッグ 牛乳	ゆでうどん、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	牛乳、豚肉、米みそ	はくさい、かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ		
16	金	ごはん 豚肉のケチャップソテー 里芋のにっころがし 味噌汁	あずきワッフル 牛乳	さといも、米、砂糖、片栗粉、焼酎	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、米みそ	たまねぎ、だいこん		
17	土	カレーライス フルーツヨーグルト	かし 牛乳	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉	たまねぎ、もも缶、バナナ、パイン缶、みかん缶、にんじん		
19	月	大根ごはん 鱈の味噌まよ焼き 卵の花煮 すまし汁	雪芋 牛乳	米、さつまいも、砂糖、油、マヨネーズ	牛乳、たら、おから、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ	たまねぎ、だいこん、にんじん、えのきたけ、だいこん(葉)、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	12~2月が旬なたら。体長は約1mもある大きな魚です	

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			おしらせ
				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	
20	火	ごはん 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 きゅうりもみ 味噌汁	のりごまおにぎり 麦茶	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、ごま	鶏もも肉、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ、油揚げ	きゅうり、もやし、にんじん、生わかめ、あおのり	
21	水	ごはん 厚揚げのみそ炒め うまっごりー すまし汁	カステラ 牛乳	米、砂糖、すりごま	牛乳、生揚げ、豚肉、かにかまぼこ、米みそ、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、キャベツ	
22	木	とん汁うどん 磯ビーンズ ヨーグルト	ピラフ 麦茶	ゆでうどん、米、油、片栗粉、砂糖、ごま、バター、ごま油	豚肉、だいず水煮缶詰、米みそ、卵、いわし(煮干し)、ベーコン	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、ピーマン、あおのり	
23	金	カレーライス グリークサラダ みかん	田舎まんじゅう 牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、豚肉、ごしあん(生)、チーズ、卵	みかん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり	クッキング 
24	土	ハヤシライス フルーツヨーグルト	かし 牛乳	米、砂糖	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉	たまねぎ、もも缶、バナナ、パイン缶、みかん缶、にんじん、しめじ	
26	月	ごはん 鱈の変わり焼き 切干大根煮 味噌汁	オフランスク 牛乳	米、パン粉、バター、グラニュー糖、焼酎、油、砂糖	牛乳、さわら、油揚げ、卵、米みそ(甘みそ)	ほうれんそう、キャベツ、切り干しだいこん、にんじん、干ししいたけ	
27	火	イチゴジャムサンド マカロニグラタン コールスロー 乳酸菌飲料	卵と昆布のおにぎり 麦茶	食パン、米、マカロニ、マヨネーズ、小麦粉、バター、パン粉	牛乳、卵、えび、ピザ用チーズ	キャベツ、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、コーン(冷凍)、きゅうり、マッシュルーム缶、塩こんぶ、パセリ	
28	水	 <b>リクエストこんだて</b> 					
29	木	あんかけやきそば チーズポテト ヨーグルト	おじや	焼きそばめん、じゃがいも、米、油、片栗粉	豚肉、えび、かまぼこ、卵、米みそ、粉チーズ	はくさい、たまねぎ、だいこん、にんじん、しいたけ	
30	金	彩りピピンパ マカロニサラダ 味噌汁	キャラメルポテト 牛乳	さつまいも、米、砂糖、マヨネーズ、マカロニ、油、バター、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、卵、ハム、生クリーム、米みそ、油揚げ	かぶ、にんじん、もやし、ほうれんそう、かぶ・葉、きゅうり	
31	土	鶏丼 チーズ 味噌汁 バナナ	かし 牛乳	米、砂糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、チーズ、米みそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、焼きのり	

※仕入れの都合上献立が変更される場合があります ※市販のものにつきましては材料に記載されません



**体ぽっかぽか**  
人参・レンコン・ゴボウなどの根菜類には、体を温める効果があります。冬の野菜に含まれるビタミンCやEは冷え性に効き、かぜをひきにくくしたり回復力を高めたりします。

1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)	エネルギー	478 kcal	鉄	2.2 mg
	たんぱく質	18.2 g	カルシウム	266 mg
	脂質	15.5 g	ビタミンC	22 mg
	塩分	1.6 g	食物繊維	4 g
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	512 kcal	鉄	2.4 mg
	たんぱく質	19.4 g	カルシウム	207 mg
	脂質	15.9 g	ビタミンC	26 mg
	塩分	2.0 g	食物繊維	4.9 g