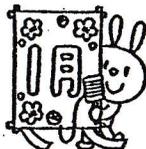


献 立 表

2016年01月

むつみ保育園(一般)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 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			
04 月 (さんま蒲焼)	フルーツ	じゃがいも、カンリマアム、かつばせひせん、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、米、ハイハイン	牛乳、さんま蒲焼(缶詰)、ソナ油漬缶、豚肉(もも)、さしみそ(甘みそ)、凍り豆腐	キャベツ、バナナ、ごぼう、きゅうり、ねぎ、にんじん	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 401 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 20.1 g カルシウム 294 mg	
05 火 (五色納豆)	もやしのみそ汁	ホットケーキ粉、牛乳、ワンタン粉、米粒麦(切断麦)、米	牛乳、納豆、鶏ひき肉、さつま揚げ、チーズ、米みそ(甘みそ)、バター、油揚げ	りんご、にんじん、もやし、チンゲンサイ、きぬぎぬ、ごぼう、万能ねぎ	牛乳 ウエハース 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 385 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 13.8 g カルシウム 339 mg	
06 水 (肉ごぼううどん)	フルーツ	ゆでうどん、さといも、板こんにやく、砂糖、油、米粒麦(切断麦)、米	牛肉(胸)、チーズ、鶏もも肉、かまぼこ、米みそ(甘みそ)	みかん、ごぼう、にんじん、りんご、ほうれんそう、ねぎ(ゆで)、いんげん(ゆで)	牛乳 ビスケット お茶 チーズ クラッカー	エネルギー 343 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 10.4 g カルシウム 155 g	
07 木 (クリームシチュー)	フルーツ	じゃがいも、米、片栗粉、油、米粒麦(切断麦)	卵、鶏もも肉、ソナ油漬缶、かまぼこ	もも肉、キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん(皮むき)、ブロッコリー、きゅうり、かぶ、だいこん、こまつな、バナナ	牛乳 ジャムパン お茶 お新香 七草粥	エネルギー 351 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 10.1 g カルシウム 77 mg	
08 金 (スクランブルエッグ)	フルーツ	じゃがいも、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、米粒麦(切断麦)、米	卵、豚肉(もも)	オレンジ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、もやし、ピーマン、えのきたけ、しいたけ、りんご	牛乳 ビスケット お茶 蒸しじゃがいも	エネルギー 291 kcal たんぱく質 10.4 g 脂 質 13.7 g カルシウム 39 mg	
09 土 (さけのみそ焼)	フルーツ	さといも、砂糖、米粒麦(切断麦)、米、カルメルト	牛乳、さけ、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(甘みそ)	バナナ、れんこん、にんじん、だいこん、いんげん(ゆで)、こまつな、ねぎ、しょうが、バナナ	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 301 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 10.7 g カルシウム 147 mg	
12 火 (厚揚げの五目旨煮)	フルーツ	砂糖、三温糖、ごま油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、米	ヨーグルト(無糖)、生揚げ	バナナ、はくさい、だいこん、もも肉、タピオカ、しめじ、にんじん、みかん缶、えのきたけ、こまつな、いんげん、塩こ	牛乳 せんべい お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 228 kcal たんぱく質 8.3 g 脂 質 7.3 g カルシウム 202 mg	
13 水 (ほっけの蒲焼)	フルーツ	しらす、ミニパームロール、甘辛せんべい、油、片栗粉、砂糖、米粒麦(切断麦)、米	牛乳、ほっけ、米みそ(甘みそ)、油揚げ、さけ	りんご、キャベツ、れんこん、にんじん、ひじき	牛乳 ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 341 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 15.2 g カルシウム 230 mg	
14 木 (春雨の中華サラダ)	福神漬	米、じゃがいも、ほうれん草、油、米粒麦(切断麦)	卵、鶏むね肉(皮付き)、鶏肉(胸)、ハム、油揚げ	西洋なし缶、にんじん、トマト、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、キャベツ、きゅうり、しいたけ、福神漬、バナナ	牛乳 フルーツ お茶 五目ご飯	エネルギー 512 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 14 g カルシウム 58 mg	
15 金 (レバーの胡麻ソースからめ)	フルーツ	米、片栗粉、油、三温糖、砂糖、米粒麦(切断麦)	豚レバー、卵、ちくわ、すりごま、米みそ(甘みそ)	みかん、きゅうり、たまねぎ、生わかめ、しょうが	牛乳 せんべい お茶 五平餅	エネルギー 332 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 7.7 g カルシウム 75 mg	
16 土 (さげのカレー揚げ)	フルーツ	ごま入り南無せんべい、小麦粉、エリゼ、油、米粒麦(切断麦)、米、ごま油、かーさんケツ	牛乳、さげ、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、卵	バナナ、なもこ、ねぎ、生わかめ、バナナ、にんじん	牛乳 ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 317 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 15.6 g カルシウム 136 mg	
18 月 (麻婆豆腐)	フルーツ	コンフレーク、米粒麦(切断麦)、米	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、かつお節	バナナ、キャベツ、きゅうり、にんじん、にら、しいたけ、ねぎ	ビスケット 牛乳 牛乳 コンフレーク	エネルギー 327 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 12.2 g カルシウム 260 mg	
19 火 (ふきと鯖の煮物)	フルーツ	食パン、しらす、米粒麦(切断麦)、米	牛乳、さば、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、すりごま、油揚げ	みかん、もやし、ほうれんそう、あきゆで、だいこん、にんじん、しめじ、いちごジャム、ねぎ	クロレラ せんべい 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 388 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 15.6 g カルシウム 285 mg	
20 水 (鶏唐のマヨネーズ和え)	ワンタンスープ	マカロニスパゲティ、ワンタンの皮、片栗粉、マヨネーズ、油、砂糖、オリブ油、米粒麦(切断麦)、米	鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉、鶏ひき肉、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、トマトペースト、いちご、きゅうり、みかん缶、ミニトマト、ケールフルーツ、まいたけ、にんじん、バナナ	牛乳 ビスケット お茶 ケーキ ゼリー	エネルギー 583 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 25 g カルシウム 74 mg	
21 木 (チキンカレー)	ミニトマト	じゃがいも、ホットケーキ粉、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、片栗粉、油、米粒麦(切断麦)、米	牛乳、鶏むね肉、甘納豆、あずき、ハム	りんご、たまねぎ、にんじん、ミニトマト、きゅうり、福神漬	牛乳 スティックパン 牛乳 甘納豆煮しん	エネルギー 437 kcal たんぱく質 14 g 脂 質 16.2 g カルシウム 203 mg	



の献立表

献 立 表

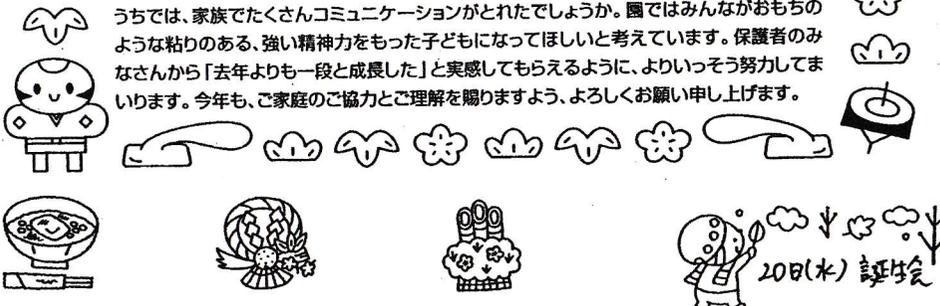
2016年01月

むつみ保育園(一般)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 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			
22 金 (ソース焼きそば)	フルーツ	焼きそばめん、じゃがいも、油、上新粉、米粒麦(切断麦)、米	木綿豆腐、豚肉(ばら)、かまぼこ、しらすり、ベーコン、かつお節	もも肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、生わかめ、あおのり、パセリ、バナナ	牛乳 せんべい お茶 お好み揚げボール	エネルギー 555 kcal たんぱく質 15 g 脂 質 22.2 g カルシウム 114 mg	
23 土 (鶏肉団子の甘辛煮)	フルーツ	パイの皮、油、砂糖、片栗粉、米粒麦(切断麦)、米、ビスケット、やさいとくだもの、ハイハイン	牛乳、鶏ひき肉、卵、かつお節	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、たけのこ、グリーンピース、ねぎ、生わかめ、鶏のコンソメスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 316 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 14.8 g カルシウム 143 mg	
25 月 (さんまのごま焼き)	フルーツ	ホームメイド、甘辛せんべい、焼酎(庫ふ)、片栗粉、米粒麦(切断麦)、米、カルメルト	牛乳、さんま、さつま揚げ、ごま	バナナ、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、こまつな、ねぎ	クロレラ ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 366 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 18.6 g カルシウム 257 g	
26 火 (豆腐のおとし揚げ)	フルーツ	油、小麦粉、ビスケット、米粒麦(切断麦)、米	木綿豆腐、ヨーグルト(加糖)、米みそ(甘みそ)、しらすり、かつお節	りんご、にんじん、ブロッコリー、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、ふのり(寒干)	牛乳 ウエハース お茶 ヨーグルト ビスケット	エネルギー 240 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 8.7 g カルシウム 237 mg	
27 水 (厚焼き卵)	フルーツ	クッキー、油、米粒麦(切断麦)、米、ハイハイン、カルメルト	牛乳、卵、ソナ油漬缶、鶏ひき肉、油揚げ	みかん、ほうれんそう、米みそ(甘みそ)、シイタケ、にんじん、赤ピーマン、ねぎ	牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット	エネルギー 323 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 18 g カルシウム 216 mg	
28 木 (シーフードカレー)	福神漬	じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、米粒麦(切断麦)、米	ソナ油漬缶、いり、チーズ、バター	バナナ、トマト、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、福神漬、バナナ	牛乳 フルーツ お茶 芋もち	エネルギー 415 kcal たんぱく質 11.4 g 脂 質 17.1 g カルシウム 92 mg	
29 金 (鮭フライ)	フルーツ	小麦粉、砂糖、油、マヨネーズ、パン粉、フレンチドレッシング(分糖型)、米粒麦(切断麦)、米	牛乳、さけ、卵、無塩バター	オレンジ、きゅうり、キャベツ、バナナ、たまねぎ、にんじん、レモン果汁、パセリ	牛乳 せんべい 牛乳 バナナハードケーキ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 25.4 g カルシウム 211 mg	
30 土 (牛肉と大根のすき焼き風煮)	フルーツ	しらす、しじりクッキー、三温糖、油、米粒麦(切断麦)、米	牛乳、牛ひき肉、生揚げ、米みそ(甘みそ)	西洋なし缶、だいこん、かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、りんご	牛乳 ビスケット 牛乳 せんべい	エネルギー 303 kcal たんぱく質 10.6 g 脂 質 17.4 mg	

明けましておめでとうございます

新年、明けましておめでとうございます。充実した冬休みを過ごされたことと思います。うちでは、家族でたくさんコミュニケーションがとれたでしょうか。園ではみんながおもちのような粘りのある、強い精神力をもった子どもになってほしいと考えています。保護者のみなさんから「去年よりも一段と成長した」と実感してもらえるように、よりいっそう努力してまいります。今年も、ご家庭のご協力とご理解を賜りますよう、よろしく願い申し上げます。



※ もも・うめ・さくら組は、毎月ご飯を持参して下さい。

※ 食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。

※ 3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。