



今月のめあて **ふゆのやさしいをおいしくたべよう！！**

かいけ心正こども園

★ かみかみマーク

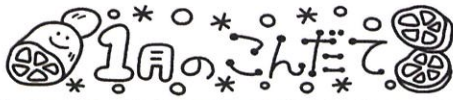
日時	昼食	材料の種類と体内での働き			エネルギー Kcal
		きいろ[エネルギーのもとになる]	あか[体をつくる]	みどり[体の調子をととのえる]	
1/9 木	カレーライス ★ 野菜サラダ ★ りんご 牛乳	こめ おしむぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とまとみずに いんげん ぶろっこりー きゃべつ きゅうり こーん りんご	438 Kcal
1/10 金	ごはん ★ 魚のちゃんちゃん焼き ★ 切干大根の煮物 焼き長芋 すまし汁 牛乳	こめ さとう ばたー あぶら ながいも い	さけ あぶらあげ あおのり ぎゅうにゅう	きゃべつ たまねぎ にんじん にら しょうが きりほしだいこん しいたけ びーまん ほうれんそう えのきだけ	401 Kcal
1/13 月	成人の日				
1/14 火	ごはん ★ 魚のみそ焼き ★ 大豆とチキンのサラダ 焼きさつまいも もずく卵スープ 牛乳	こめ さとう たまごなしまよねーず さつまいも	さば とりにく みずにだいず たまご もずく ぎゅうにゅう	しょうが きゃべつ ぶろっこりー にんじん だいこん ねぎ	448 Kcal
1/15 水	★ カオマンガイ (シンガポール チキンライス) ★ マカロニサラダ ★ 野菜スープ バナナ 牛乳	こめ ごまあぶら まかろに さとう たまごなしまよねーず	とりにく わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん えのきだけ ねぎ れもん たまねぎ きゅうり ぶろっこりー きゃべつ こーん ばなな	425 Kcal
1/16 木	ごはん ★ 筑前煮 ★ 焼きししゃも ★ 納豆和え みそ汁 牛乳	こめ あぶら さとう	とりにく ししゃも ひじき なつとう とうふ きゅうにゅう	だいこん にんじん たまねぎ れんこん ごぼう しいたけ いんげん きゃべつ はくさい ほうれんそう	424 Kcal
1/17 金	★ ちゃんぽん麺 ★ ちくわの磯辺揚げ ★ プロッコリーの和え物 みかん 牛乳	ちゅうかめん ちゃんぽんすーぶ てんぷらこ あぶら	ぶたにく えび とうにゅう ちくわ あおのり とりにく きゅうにゅう	きゃべつ たまねぎ にんじん きくらげ もやし ねぎ ぶろっこりー みかん	418 Kcal
1/20 月	★ 中華おこわ ★ 豆腐と豚肉のスープ煮 ★ もやしの甘酢和え ★ 大学芋 牛乳	こめ もちこめ さとう こんにゃく ごまあぶら さといも かたくりこ あぶら さつまいも ごま	とりにく とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	ほししいたけ にんじん はくさい ほうれんそう きゃべつ きゅうり もやし	431 Kcal
1/21 火	★ ソースカツ丼 ★ 小松菜の和え物 ★ さくさく汁 みかん 牛乳	こめ あぶら こむぎこ ほんこ さとう さつまいも	とんかつ(ぶたにく) とりにく とうふ ぎゅうにゅう	きゃべつ はくさい ごまつな にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ みかん	447 Kcal
1/22 水	ごはん ★ 魚の南蛮ソース ★ ほうれん草ときのこの和え物 ★ すいとん汁 牛乳	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう こめこ	あじ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	びーまん たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし しめじ えのきだけ だいこん はくさい	412 Kcal
1/23 木	★ 納豆ごはん ★ そぼろ入り卵焼き ★ 大根の煮物 ★ みそ汁 牛乳	こめ さとう さつまいも	なつとう たまご とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん もやし たまねぎ ねぎ だいこん れんこん いんげん もやし はくさい ほうれんそう	417 Kcal
1/24 金	★ しらすごはん ★ 鶏肉のクリームシチュー ★ シャキシャキサラダ 焼きじゃがいも デザート	こめ さつまいも ほわいとるー さとう さとう あぶら じゃがいも できーと	しらすぼし とりにく とうにゅう ういんなー	ごまつな かぶ にんじん たまねぎ はくさい れんこん きゃべつ きゅうり びーまん	479 Kcal
1/27 月	ごはん ★ 豚肉のバーベキューソースかけ ★ 野菜サラダ みそ汁 バナナ 豆乳	こめ あぶら さとう さといも	ぶたにく わかめ あつあげ とうにゅう	たまねぎ しょうが ぶろっこりー きゃべつ にんじん しいたけ ばなな	430 Kcal
1/28 火	ごはん ★ 魚のタルタル焼き 焼きかぼちゃ ★ プロッコリーの塩っぺ和え ミネストローネ 牛乳	こめ あぶら こむぎこ たるたるそーず まかろに	さけ しおこんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ ばせり かぼちゃ ぶろっこりー もやし きゃべつ ごまつな とまとみずに	408 Kcal
1/29 水	★ 肉うどん ★ 野菜炒め ★ りんご 牛乳	うどん さとう ごまあぶら じゃがいも	ぶたにく ういんなー ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい にんじん しめじ ほうれんそう びーまん りんご	405 Kcal
1/30 木	★ ハヤシライス ★ じゃこサラダ オレンジ 牛乳	こめ じゃがいも はやしるー たまごなしまよねーず ごまあぶら	ぎゅうにく しらすぼし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ いんげん とまとみずに ぶろっこりー きゃべつ れんこん おれんじ	447 Kcal
1/31 金	お弁当の日				

※材料の都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。



日時	昼食	材料の種類と体内での働き			午後のおやつ	
		きいろ[エネルギーのもとになる]	あか[体をつくる]	みどり[体の調子をととのえる]		
1/4 土	★ 鶏すき丼	★ 切干大根の酢の物 ★ 豆乳みそ汁 ★ オレンジ ★ チーズ	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	とりにく あつあげ しらすほし わかめ とうふゆ ちーず	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう ほししいだけ きりほしだいこん きゃべつ こーん おれんじ	ゼリー クラッカー
1/6 月	人參ごはん	★ 肉団子のポトフ ★ わかめサラダ ★ りんごきんとん ★ 牛乳	こめ じゃがいも ごまあぶら たまごなしまよねーず さとう さつまいも	にくだんご(とりにくぶたにく) わかめ つなみずに ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい ぶろっこりー きゃべつ りんご れもん	ココア蒸しパン
1/7 火	七草ごはん	★ 魚の照り焼き ★ じゃがいものカレーソテー ★ ボイルブロッコリー ★ みそ汁 牛乳	こめ こむぎこ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも ふ	さけ ういんなー ぎゅうにゅう	こまつな だいこん たまねぎ ぶろっこりー はくさい しめじ	クラッカーサンド
1/8 水	ごはん	★ 鶏肉のゆずみそ焼き ★ キャベツのごま和え ★ 豆腐とのりのスープ ★ 牛乳	こめ さとう ごま	とりにく のり とうふ ぎゅうにゅう	ゆず きゃべつ ぶろっこりー たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	きつねおにぎり いりこ
1/9 木	カレーライス	★ 野菜サラダ ★ りんご ★ 牛乳	こめ おしむぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とまとみずに いんげん ぶろっこりー きゃべつ きゅうり こーん りんご	チーズトースト
1/10 金	ごはん	★ 魚のちゃんちゃん焼き ★ 切干大根の煮物 ★ 焼き長芋 ★ すまし汁 牛乳	こめ さとう ばたー あぶら ながいも ふ	さけ あぶらあげ あおのり ぎゅうにゅう	きゃべつ たまねぎ にんじん にら しょうが きりほしだいこん しいだけ びーまん ほうれんそう えのきだけ	フルーツゼリー ウエハース
1/11 土	★ 豚肉野菜丼	★ ボテトサラダ ★ 春雨スープ ★ パナナ ★ 牛乳	こめ あぶら かたくりこ たまごなしまよねーず じゃがいも はるさめ	ぶたにく とりにく わかめ ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん もやし きくらげ にら えだまめ こーん きゅうり きゃべつ ばなな	クラッカー 野菜ジュース
1/13 月	成人の日					
1/14 火	ごはん	★ 魚のみそ焼き ★ 大豆とチキンのサラダ ★ 焼きさつまいも ★ もずく卵スープ 牛乳	こめ さとう たまごなしまよねーず さつまいも	さば とりにく みずにだいず たまご もずく ぎゅうにゅう	しょうが きゃべつ ぶろっこりー にんじん だいこん ねぎ	揚げパン
1/15 水	★ カオマンガイ (シンガポール チキンライス)	★ マカロニサラダ ★ 野菜スープ ★ パナナ ★ 牛乳	こめ ごまあぶら まかろに さとう たまごなしまよねーず	とりにく わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん えのきだけ ねぎ れもん たまねぎ きゅうり ぶろっこりー きゃべつ こーん ばなな	さつまいもチーズパン
1/16 木	ごはん	★ 筑前煮 ★ 焼きししゃも ★ 納豆和え ★ みそ汁 牛乳	こめ あぶら さとう	とりにく しいしゃも ひじき なつとう とうふ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん たまねぎ れんこん ごぼう しいだけ いんげん きゃべつ はくさい ほうれんそう	りんごトースト
1/17 金	★ ちゃんぽん麺	★ ちくわの磯辺揚げ ★ ブロッコリーの和え物 ★ みかん ★ 牛乳	ちゅうかめん ちゃんぽんすーぶ てんぷらこ あぶら	ぶたにく えび とうにゅう ちくわ あおのり とりにく ぎゅうにゅう	きゃべつ たまねぎ にんじん きくらげ もやし ねぎ ぶろっこりー みかん	たぬきおにぎり いりこ
1/18 土	ごはん	★ 豚肉と厚揚げのみそ炒め煮 ★ キャベツの酢の物 ★ すまし汁 ★ オレンジ 牛乳	こめ さとう あぶら さといも	ぶたにく あつあげ しらすほし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ こまつな きゃべつ きゅうり はくさい ほうれんそう おれんじ	ヨーグルト クラッカー
1/20 月	★ 中華おこわ	★ 豆腐と豚肉のスープ煮 ★ もやしの甘酢和え ★ 大学芋 ★ 牛乳	こめ もちこめ さとう こんにやく ごまあぶら さといも かたくりこ あぶら さつまいも ごま	とりにく とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	ほししいだけ にんじん はくさい ほうれんそう きゃべつ きゅうり もやし	カリカリスティック
1/21 火	★ ソースカツ丼	★ 小松菜の和え物 ★ さくさく汁 ★ みかん ★ 牛乳	こめ あぶら こむぎこ ばんこ さとう さつまいも	とんかつ(ぶたにく) とりにく とうふ ぎゅうにゅう	きゃべつ はくさい こまつな にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ みかん	ヨーグルトケーキ
1/22 水	ごはん	★ 魚の南蛮ソース ★ ほうれん草ときのこの和え物 ★ すいとん汁 ★ 牛乳	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう こめこ	あじ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	びーまん たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし しめじ えのきだけ だいこん はくさい	ほうしパン
1/23 木	★ 納豆ごはん	★ そぼろ入り卵焼き ★ 大根の煮物 ★ みそ汁 ★ 牛乳	こめ さとう さつまいも	なつとう たまご とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん もやし たまねぎ ねぎ だいこん れんこん いんげん もやし はくさい ほうれんそう	ミルク魅ラスク
1/24 金	しらすごはん	★ 鶏肉のクリームシチュー ★ シャキシャキサラダ ★ 焼きじゃがいも ★ デザート	こめ さつまいも ほわいとー さとう あぶら じゃがいも でぎーと	しらすほし とりにく とうにゅう ういんなー	こまつな かぶ にんじん たまねぎ はくさい れんこん きゃべつ きゅうり びーまん	ごまじゃこトースト
1/25 土	ごはん	★ 豆腐のすき煮 ★ 大根サラダ ★ みそ汁 ★ パナナ 牛乳	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにく とうふ つなみずに わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい にんじん こまつな だいこん こーん きゃべつ えのきだけ ばなな	クラッカー ジョア
1/27 月	ごはん	★ 豚肉のバーベキューソースかけ ★ 野菜サラダ ★ みそ汁 ★ パナナ 豆乳	こめ あぶら さとう さといも	ぶたにく わかめ あつあげ とうにゅう	たまねぎ しょうが ぶろっこりー きゃべつ にんじん しいだけ ばなな	フルーチェ クラッカー
1/28 火	ごはん	★ 魚のタルタル焼き ★ 焼きかぼちゃ ★ ブロッコリーの塩っぺ和え ★ ミネストローネ 牛乳	こめ あぶら こむぎこ たるたるそーず まかろに	さけ しおこんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ ばせり かぼちゃ ぶろっこりー もやし きゃべつ こまつな とまとみずに	クリームパナナサンド
1/29 水	★ 肉うどん	★ 野菜炒め ★ りんご ★ 牛乳	うどん さとう ごまあぶら じゃがいも	ぶたにく ういんなー ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい にんじん しめじ ほうれんそう びーまん りんご	おにぎり いりこ
1/30 木	★ ハヤシライス	★ じゃこサラダ ★ オレンジ ★ 牛乳	こめ じゃがいも はやしるー たまごなしまよねーず ごまあぶら	ぎゅうにく しらすほし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ いんげん とまとみずに ぶろっこりー きゃべつ れんこん おれんじ	ジャムサンド
1/31 金	お弁当の日				抹茶ケーキ	

※材料の都合により献立が変更する場合があります。あらかじめご了承ください。



日時	昼食	材料の種類と体内での働き			午前おやつ	午後のおやつ
		きいろ[エネルギーのもとになる]	あか[体をつくる]	みどり[体の調子をととのえる]		
1/4 土	★ 鶏すき丼 ★ 切干大根の酢の物 ★ 豆乳みそ汁 ★ オレンジ ★ チーズ	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	とりにく あつあげ しらすほし わかめ とうにゅう ちーず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい ほうれんそう ほししいたけ きりほしだいこん きゃべつ こーん おれんじ	菓子牛乳	ゼリー クラッカー
1/6 月	★ 人参ごはん ★ 肉団子のポトフ ★ わかめサラダ ★ りんごきんとん	こめ じゃがいも ごまあぶら たまごなしまよねーず さとう さつまいも	にくだんご(とりにくぶたにく) わかめ つなみずに ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい ぶろっこりー きゃべつ りんご れもん	菓子牛乳	ココア蒸しパン
1/7 火	★ 七草ごはん ★ 魚の照り焼き ★ じゃがいものカレーソーテー ★ ポイルブロッコリー ★ みそ汁	こめ こむぎこ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも ぶ	さけ ういんなー ぎゅうにゅう	こまつな だいこん たまねぎ ぶろっこりー はくさい しめじ	菓子牛乳	クラッカーサンド
1/8 水	★ ごはん ★ 鶏肉のゆずみそ焼き ★ キャベツのごま和え ★ 豆腐とりのりのスープ	こめ さとう ごま	とりにく のり とうふ ぎゅうにゅう	ゆず きゃべつ ぶろっこりー たまねぎ にんじん はくさい ねぎ	菓子牛乳	きつねおにぎり
1/9 木	★ カレーライス ★ 野菜サラダ ★ りんご	こめ おしむぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とまとみずに いんげん ぶろっこりー きゃべつ きゅうり こーん りんご	菓子牛乳	チーズトースト
1/10 金	★ ごはん ★ 魚のちゃんちゃん焼き ★ 切干大根の煮物 ★ 焼きじゃがいも ★ すまし汁	こめ さとう ばたー あぶら じゃがいも ぶ	さけ あぶらあげ あおのり ぎゅうにゅう	きゃべつ たまねぎ にんじん にら しょうが きりほしだいこん しいたけ ひーまん ほうれんそう えのきだけ	菓子牛乳	フルーツゼリー ウエハース
1/11 土	★ 豚肉野菜丼 ★ ホトトギスサラダ ★ 春雨スープ ★ パナナ	こめ あぶら かたくりこ たまごなしまよねーず じゃがいも はるさめ	ぶたにく とりにく わかめ ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん もやし きくらげ にら えだまめ こーん きゅうり きゃべつ ばなな	菓子牛乳	クラッカー 野菜ジュース
1/13 月	★ 成人の日					
1/14 火	★ ごはん ★ 魚のみそ焼き ★ 大豆とチキンのサラダ ★ 焼きさつまいも ★ もずく卵スープ	こめ さとう たまごなしまよねーず さつまいも	あかうお とりにく みずにだいず たまご もずく ぎゅうにゅう	しょうが きゃべつ ぶろっこりー にんじん だいこん ねぎ	菓子牛乳	揚げパン
1/15 水	★ カオマンガイ (シンガポール チキンライス) ★ マカロンニサラダ ★ 野菜スープ ★ パナナ	こめ ごまあぶら まかに さとう たまごなしまよねーず	とりにく わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん えのきだけ ねぎ れもん たまねぎ きゅうり ぶろっこりー きゃべつ こーん ばなな	菓子牛乳	さつまいもチーズ パン
1/16 木	★ ごはん ★ 筑前煮 ★ 焼き鮭 ★ 納豆和え ★ みそ汁	こめ あぶら さとう	とりにく さけ ひしき なつとう とうふ ぎゅうにゅう	だいこん にんにく たまねぎ れんこん ごぼう しいたけ いんげん きゃべつ はくさい ほうれんそう	菓子牛乳	りんごトースト
1/17 金	★ ちゃんぽん麺 ★ ちくわの磯辺揚げ ★ フロッコリーの和え物 ★ みかん	ちゅうかめん ちゃんぽんすーぶ てんぷらこ あぶら	ぶたにく とうにゅう ちくわ あおのり (みつばち 白身魚) とりにく ぎゅうにゅう	きゃべつ たまねぎ にんじん きくらげ もやし ねぎ ぶろっこりー みかん	菓子牛乳	おかかおにぎり
1/18 土	★ ごはん ★ 豚肉と厚揚げのみそ炒め煮 ★ キャベツの酢の物 ★ すまし汁 ★ オレンジ	こめ さとう あぶら さといも	ぶたにく あつあげ しらすほし ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ こまつな きゃべつ きゅうり はくさい ほうれんそう おれんじ	菓子牛乳	ヨーグルト クラッカー
1/20 月	★ 中華おこわ ★ 豆腐と豚肉のスープ煮 ★ もやしの甘酢和え ★ 大学芋	こめ さとう こんにゃく ごまあぶら さといも かたくりこ あぶら さつまいも ごま	とりにく とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	ほししいたけ にんじん はくさい ほうれんそう きゃべつ きゅうり もやし	菓子牛乳	シュガートースト
1/21 火	★ ソースカツ丼 ★ 小松菜の和え物 ★ さくさく汁 ★ みかん	こめ あぶら こむぎこ ばんこ さとう さつまいも	とんかつ(ぶたにく) とりにく とうふ ぎゅうにゅう	きゃべつ はくさい こまつな にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ みかん	菓子牛乳	ヨーグルトケーキ (みつばち おにぎり)
1/22 水	★ ごはん ★ 魚の南蛮ソース ★ ほうれん草ときのこの和え物 ★ 豆腐のみそ汁 ★ 牛乳	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	あかうお とりにく とうふ ぎゅうにゅう	ひーまん たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし しめじ えのきだけ だいこん はくさい	菓子牛乳	ほうしパン
1/23 木	★ 納豆ごはん ★ そぼろ入り卵焼き ★ 大根の煮物 ★ みそ汁	こめ さとう さつまいも	なつとう たまご とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん もやし たまねぎ ねぎ だいこん れんこん いんげん もやし はくさい ほうれんそう	菓子牛乳	ミルク飴ラスク
1/24 金	★ しらすごはん ★ 鶏肉のクリームシチュー ★ シヤキサラダ ★ 焼きじゃがいも ★ デザート	こめ さつまいも ほわいとるー さとう あぶら じゃがいも てざーと	しらすほし とりにく とうにゅう ういんなー ぎゅうにゅう	こまつな かぶ にんじん たまねぎ はくさい れんこん きゃべつ きゅうり ひーまん	菓子牛乳	ごまじゃこトースト
1/25 土	★ ごはん ★ 豆腐のすき煮 ★ 大根サラダ ★ みそ汁 ★ パナナ	こめ さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにく とうふ つなみずに わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい にんじん こまつな だいこん こーん きゃべつ えのきだけ ばなな	菓子牛乳	クラッカー 野菜ジュース
1/27 月	★ ごはん ★ 豚肉のバーベキューソースかけ ★ 野菜サラダ ★ みそ汁 ★ パナナ	こめ あぶら さとう さといも	ぶたにく わかめ あつあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが ぶろっこりー きゃべつ にんじん しいたけ ばなな	菓子牛乳	フルーチェ クラッカー
1/28 火	★ ごはん ★ 魚のタルタル焼き ★ 焼きかぼちゃ ★ フロッコリーの塩っぺ和え ★ ミネストローネ	こめ あぶら こむぎこ だるたるすーず まかに	さけ しおこんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ ばせり かぼちゃ ぶろっこりー もやし きゃべつ こまつな とまとみずに	菓子牛乳	パナナジャムサンド
1/29 水	★ 肉うどん ★ 野菜炒め ★ りんご	うどん さとう ごまあぶら じゃがいも	ぶたにく ういんなー ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい にんじん しめじ ほうれんそう ひーまん りんご	菓子牛乳	おにぎり
1/30 木	★ ハヤシライス ★ じゃこサラダ ★ オレンジ	こめ じゃがいも はやしるー たまごなしまよねーず ごまあぶら	ぎゅうにく しらすほし ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ いんげん とまとみずに ぶろっこりー きゃべつ れんこん おれんじ	菓子牛乳	ジャムサンド
1/31 金	★ わかめごはん ★ 肉じゃが ★ キャベツのおかか和え ★ みそ汁 ★ パナナ チーズ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	わかめ ぶたにく かつおぶし とりにく ちーず ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぐりんぴーず きゃべつ ちんげんさい かぶ ほうれんそう ねぎ ばなな	菓子牛乳	抹茶ケーキ