



令和5年度1月の献立表

新町保育園



日 曜	献立名	午後 おやつ	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー表示 (4歳児)	6:15 おやつ
4 木	スタミナ丼 中華サラダ じゃが芋の味噌汁 りんご	牛乳 *バナナケーキ	米 油 砂糖 春雨 じゃが芋 ミックス粉 マーガリン	牛乳 豚もも肉 ボンレスハム わかめ たまご	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ コーン りんご バナナ	エネルギー 617 Kcal タンパク質 20.9 g 脂質 18.6 g 塩分 1.9 g	麦茶 せんべい
5 金	ポークカレーライス マカロニサラダ 野菜ジュース みかん	牛乳 *チーズ蒸しパン	米 油 砂糖 マカロニ じゃが芋 マヨネーズ ミックス粉 カレールウ	豚もも肉 ロースハム チーズ 牛乳	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン みかん 野菜ジュース	エネルギー 586 Kcal タンパク質 20.3 g 脂質 18.1 g 塩分 2 g	麦茶 クッキー
6 土	煮込みうどん 肉野菜炒め チーズ バナナ	牛乳 *塩豚おむすび	米 油 砂糖 うどん 白ごま	牛乳 鶏モモ肉 豚肩ロース チーズ かまぼこ 青のり	玉ねぎ にんじん 長ねぎ しめじ キャベツ もやし にんじん チンゲン菜 バナナ	エネルギー 550 Kcal タンパク質 24.3 g 脂質 18 g 塩分 2.4 g	麦茶 クッキー
9 火	バターサンド スペイン風オムレツ れんこんサラダ キャベツのスープ りんご	牛乳 *味噌焼きおにぎり	米 油 砂糖 食パン マーガリン じゃが芋 マヨネーズ 白ごま	牛乳 たまご ベーコン チーズ かまぼこ ツナ	玉ねぎ ピーマン トマト れんこん きゅうり ブロッコリー キャベツ にんじん りんご	エネルギー 564 Kcal タンパク質 20.9 g 脂質 25.5 g 塩分 2.7 g	麦茶 せんべい
10 水	ごはん 鮭のごま塩焼き 切り干し大根の煮つけ 豚汁 バナナ	麦茶 *フレンチトースト	米 油 砂糖 白ごま じゃが芋 食パン バター メープルシロップ	鮭 牛乳 さつま揚げ 豚肩ロース 厚揚げ たまご	にんじん さやいんげん 切り干し大根 こんにやく 長ねぎ バナナ 大根 ごぼう	エネルギー 607 Kcal タンパク質 23.9 g 脂質 16.2 g 塩分 1.6 g	麦茶 クッキー
11 木	五目うどん さつまいもとレンコンの天ぷら 大根の甘酢和え りんご	牛乳 *おかき	米 うどん 薄力粉 白ごま もち さつまいも	牛乳 油揚げ かまぼこ 豚もも肉 あおのり たまご	にんじん 長ねぎ しめじ だいこん ゆず りんご あさつき れんこん	エネルギー 549 Kcal タンパク質 18.6 g 脂質 20.5 g 塩分 2.5 g	麦茶 せんべい
12 金	ふりかけごはん 高野豆腐からあげ ポテトサラダ キャベツとさつま揚げの味噌汁 みかん	牛乳 *お花のアップルパイ (乳児アップルパイ)	米 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ パイ生地 バター	牛乳 高野豆腐 ロースハム さつま揚げ たまご	にんじん きゅうり コーン キャベツ 長ねぎ みかん りんご	エネルギー 574 Kcal タンパク質 17.3 g 脂質 22.9 g 塩分 1.7 g	麦茶 クッキー
13 土	豚丼 ツナとコーンのサラダ 豆腐の味噌汁 バナナ	牛乳 *昆布おにぎり	米 油 砂糖	牛乳 豚肩ロース ツナ 豆腐 わかめ 昆布の佃煮	玉ねぎ ピーマン しょうが コーン キャベツ にんじん きゅうり 赤パプリカ バナナ	エネルギー 563 Kcal タンパク質 18.7 g 脂質 15.8 g 塩分 1.4 g	麦茶 せんべい
15 月	ごはん サバの磯部揚げ ひじきに煮つけ さつまいもの味噌汁 バナナ	牛乳 *マドレーヌ	米 油 砂糖 さつまいも 薄力粉 片栗粉	牛乳 サバ ひじき 生クリーム 油揚げ 青のり さつま揚げ たまご	ショウガ にんじん れんこん ほうれん草 玉ねぎ バナナ	エネルギー 634 Kcal タンパク質 20.1 g 脂質 23.4 g 塩分 1.6 g	麦茶 クッキー
16 火	天然酵母の牛乳パン ミートマカロニグラタン 温野菜サラダ チンゲン菜のスープ りんご	牛乳 *おかか&ごまおにぎり	ロールパン マカロニ バター 薄力粉 白ごま 米	牛乳 豚ひき肉 チーズ たまご かつお節	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく トマトの水煮 パセリ カリフラワー ブロッコリー さつまいも コーン チンゲン菜 もやし りんご	エネルギー 593 Kcal タンパク質 21.3 g 脂質 21.6 g 塩分 2.1 g	麦茶 せんべい
誕生日会 17 水	型抜きごはん チーズハンバーグ ごちそうサラダ コーンスープ いちご	麦茶 ショートケーキ	米 油 砂糖 パン粉 ハヤシルウ バター 薄力粉	牛乳 豚ひき肉 チーズ たまご ウインナー	にんじん 玉ねぎ エリンギ キャベツ ブロッコリー コーン コーンクリーム パセリ いちご	エネルギー 595 Kcal タンパク質 18.9 g 脂質 23.7 g 塩分 1.7 g	麦茶 せんべい
18 木	スパゲティミートソース フレンチサラダ オニオンスープ バナナ	牛乳 *おこげ	米 油 砂糖 スパゲティ バター	牛乳 豚ひき肉 粉チーズ ロースハム	にんじん 玉ねぎ ピーマン セロリ トマトの水煮 パセリ コーン キャベツ ブロッコリー えのきたけ バナナ	エネルギー 582 Kcal タンパク質 21.9 g 脂質 17.6 g 塩分 1.5 g	麦茶 クッキー

♪幼児クラスの月間平均熱量 583kcal タンパク質 21g 脂質19.5g 塩分1.9gです

♪乳児クラスの月間平均熱量 472kcal タンパク質17.1g 脂質16.3g 塩分1.5gです

♪おやつ*印は園内の手作りメニューです

♪都合により献立変更をすることがあります

♪乳児組の朝のおやつは牛乳などの飲み物になります

園の基準 エネルギー 560kcal
(幼児) タンパク質 20g

日 曜	献立名	おやつ 午後	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー表示	6:15 おやつ
19 金	ポークカレーライス マカロニサラダ 野菜ジュース みかん	牛乳 *手作りチーズパン	米 油 砂糖 マカロニ じゃが芋 マヨネーズ 強力粉 カレールウ	豚もも肉 ロースハム チーズ 牛乳	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン みかん 野菜ジュース	エネルギー 590 Kcal タンパク質 21.2 g 脂質 17.6 g 塩分 2.1 g	麦茶 せんべい
20 土	煮込みうどん 肉野菜炒め チーズ バナナ	牛乳 *塩豚おむすび	米 油 砂糖 うどん 白ごま	牛乳 鶏モモ肉 豚肩ロース チーズ かまぼこ 青のり	玉ねぎ にんじん 長ねぎ しめじ キャベツ もやし にんじん チンゲン菜 バナナ	エネルギー 550 Kcal タンパク質 24.3 g 脂質 18 g 塩分 2.4 g	麦茶 クッキー
22 月	ごはん さわらの照り焼き 肉じゃが 玉ねぎの味噌汁 バナナ	牛乳 *フルーツサンド	米 油 砂糖 じゃが芋 食パン	牛乳 さわら 豚肩ロース 油揚げ 生クリーム	しょうが にんじん さやいんげん しらたき 玉ねぎ グリンピース あさつき バナナ いちご	エネルギー 570 Kcal タンパク質 21.8 g 脂質 14.1 g 塩分 1.7 g	麦茶 クッキー
23 火	わかめおにぎり チキンカツ 卵焼き ブロッコリーのおかか和え チーズ みかん ジュース (乳児 大根の味噌汁)	牛乳 *焼ききなこパン	米 油 砂糖 白ごま マヨネーズ コッペパン パン粉 薄力粉	牛乳 わかめ 鶏むね肉 はんぺん チーズ たまご きなこ かつお節	しょうが ブロッコリー にんじん 大根 長ねぎ エノキ茸 みかん	エネルギー 594 Kcal タンパク質 24.6 g 脂質 21.3 g 塩分 2.7 g	麦茶 せんべい
24 水	ごはん 鮭のごま塩焼き 切り干し大根の煮つけ 豚汁 バナナ	麦茶 *フレンチトースト	米 油 砂糖 白ごま じゃが芋 食パン バター マーブルシロップ	鮭 牛乳 さつま揚げ 豚肩ロース 厚揚げ たまご	にんじん さやいんげん 切り干し大根 こんにやく 長ねぎ バナナ 大根 ごぼう	エネルギー 607 Kcal タンパク質 23.9 g 脂質 16.2 g 塩分 1.6 g	麦茶 クッキー
25 木	五目うどん 青のりポテト ブロッコリー 大根の塩昆布和え りんご	牛乳 *もちもちホットケーキ	米 油 砂糖 うどん 油 砂糖 じゃが芋 バター マヨネーズ もち 白ごま マーブル ミックス粉	牛乳 油揚げ かまぼこ 青のり 豚肩ロース肉 塩昆布 たまご	にんじん 長ねぎ しめじ ブロッコリー 大根 きゅうり バナナ	エネルギー 556 Kcal タンパク質 19.8 g 脂質 21.2 g 塩分 2.3 g	麦茶 せんべい
26 金	ふりかけごはん 高野豆腐からあげ ポテトサラダ キャベツとさつま揚げの味噌汁 みかん	牛乳 *お花のアップルパイ (乳児アップルパイ)	米 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ パイ生地 バター	牛乳 高野豆腐 たまご ロースハム さつま揚げ たまご	にんじん きゅうり コーン キャベツ 長ねぎ みかん りんご	エネルギー 574 Kcal タンパク質 17.3 g 脂質 22.9 g 塩分 1.7 g	麦茶 クッキー
27 土	豚丼 ツナとコーンのサラダ 豆腐の味噌汁 バナナ	牛乳 *昆布おにぎり	米 油 砂糖	牛乳 豚肩ロース ツナ 豆腐 わかめ 昆布の佃煮	玉ねぎ ピーマン しょうが コーン キャベツ にんじん きゅうり 赤パプリカ バナナ	エネルギー 563 Kcal タンパク質 18.7 g 脂質 15.8 g 塩分 1.4 g	麦茶 せんべい
29 月	ごはん サバの磯部揚げ ひじきに煮つけ さつまいもの味噌汁 バナナ	牛乳 *マドレーヌ	米 油 砂糖 さつまいも 薄力粉 片栗粉	牛乳 サバ ひじき 生クリーム 油揚げ 青のり さつま揚げ たまご	ショウガ にんじん れんこん ほうれん草 玉ねぎ バナナ	エネルギー 534 Kcal タンパク質 20.1 g 脂質 23.4 g 塩分 1.6 g	麦茶 せんべい
30 火	天然酵母の牛乳パン ミートマカロニグラタン 温野菜サラダ チンゲン菜のスープ りんご	牛乳 *おおかか&ごまおにぎり	ロールパン 米 砂糖 マカロニ バター 白ごま	牛乳 豚ひき肉 チーズ かつお節	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく トマトの水煮 パセリ カリフラワー ブロッコリー さつまいも コーン チンゲン菜 もやし りんご	エネルギー 593 Kcal タンパク質 21.3 g 脂質 21.6 g 塩分 2.1 g	麦茶 せんべい
31 水	ごはん さわらの照り焼き 肉じゃが 玉ねぎの味噌汁 バナナ	牛乳 *フルーツサンド	米 油 砂糖 じゃが芋 食パン マーガリン	牛乳 さわら 豚肩ロース 油揚げ 生クリーム	しょうが にんじん さやいんげん しらたき 玉ねぎ グリンピース あさつき バナナ いちご	エネルギー 570 Kcal タンパク質 21.8 g 脂質 14.1 g 塩分 1.7 g	麦茶 せんべい



保育園で初めて食べる食材がないようにしてください。
新しい食材は最低2回以上おうちで試し食べをしておいてください。
どうしても食べられない食材は事前にお申し出ください。代替え食品を使用した献立を提供いたします。

食育

花組 玉ねぎの皮むき
雪組 野菜の皮むき (ピーラー)
月組 3色ボード

