



## 27年1月のランチメニュー

もくれん保育園

日	曜	献立		赤の食品	緑の食品	黄の食品
		昼	おやつ	血や肉になる	体の調子を整える	働く力になる
5	月	ツナピラフ マカロニサラダ わかめスープ	コーンフレーク 牛乳	ツナ缶 わかめ	たまねぎ,人参,コーン,いんげん 人参,グリーンアスパラ	米,キャノーラ油 マカロニ,マヨドレ ごま
6	火	赤米ごはん 黒めばるの西京焼き 野菜の五色和え お雑煮風汁	抹茶ケーキ 牛乳	めばる,味噌 かまぼこ	キャベツ,小松菜,人参,しめじ,コーン 大根,金時にんじん,青ねぎ	米,赤米 きび砂糖 やわらか福もち
7	水	ごはん すき焼き風煮 いんげんのごま和え もやしとわかめの味噌汁	七草がゆ 牛乳	牛肉,豆腐 わかめ,味噌	はくさい,たまねぎ,人参,青ねぎ いんげん,人参 もやし	米 こんにやく,麩,キャノーラ油,きび砂糖 白すりごま,きび砂糖
8	木	ほうとう風うどん 小松菜の和え物	納豆トースト みかん 牛乳	豚肉,ちくわ,味噌	南瓜,人参,たまねぎ,しめじ,青ねぎ 小松菜,はくさい,人参	きしめん きび砂糖
9	金	ごはん 鶏肉の照焼き ひじきサラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁	ぜんざい 牛乳	鶏肉 ひじき 味噌	きゅうり,人参,コーン たまねぎ,青ねぎ	米 きび砂糖,マヨドレ,キャノーラ油,白すりごま,きび砂糖 じゃがいも
10	土	炊き込みごはん 豚汁	せんべい 牛乳	鶏肉,うすあげ 豚肉,味噌	人参,しいたけ 大根,たまねぎ,人参,ごぼう,青ねぎ	米 こんにやく
12	月	成人の日				
13	火	ごはん たらのねぎマヨ焼き 切干大根煮 豆乳の味噌汁	黒糖蒸しパン 牛乳	たら ちくわ うすあげ,豆乳,味噌	青ねぎ 切干大根,人参,いんげん ほうれん草,南瓜	米 マヨドレ キャノーラ油,きび砂糖
14	水	食パン ハッシュ フツポット エルテンスープ	オリボーレン 牛乳	牛肉 ウインナー	たまねぎ,人参 ブロッコリー グリーンピース,人参,キャベツ	食パン キャノーラ油,ビーフシチューの素 じゃがいも,バター キャノーラ油,片栗粉
15	木	味噌ラーメン さつま芋のレモン煮	きな粉おにぎり チーズ お茶	豚肉,かまぼこ,味噌	はくさい,たまねぎ,もやし,人参,土生姜,にんにく 青ねぎ レモン	ゆで中華そば,ごま油 さつま芋,きび砂糖
16	金	ごはん 筑前煮 卵焼き わかめと玉葱の味噌汁	セサミクッキー 牛乳	鶏肉,厚あげ 卵,青のり粉 わかめ,味噌	大根,ごぼう,しいたけ,人参,いんげん たまねぎ	米 こんにやく,きび砂糖,キャノーラ油 きび砂糖,キャノーラ油
17	土	ひじきピラフ 南瓜と青菜のスープ	炭酸せんべい 牛乳	ひじき,ハム	たまねぎ,人参,青ねぎ 青菜,南瓜	米,キャノーラ油



もくれん保育園

日	曜	献立		赤の食品	緑の食品	黄の食品
		昼	おやつ	血や肉になる	体の調子を整える	働く力になる
19	月	牛丼 白菜のゆかり和え かき玉汁 	焼き芋 牛乳	牛肉 卵	たまねぎ,青ねぎ はくさい,青菜,人参 青ねぎ	米,こんにやく,きび砂糖 きび砂糖 片栗粉
20	火	アマランサスごはん 鶏肉の甘酢煮 大根のツナ和え 豆腐の味噌汁	ジャムパン 牛乳	鶏肉 ツナ缶 豆腐,味噌	しめじ,人参,ピーマン,たまねぎ,土生姜 大根,人参,きゅうり 青ねぎ	米,アマランサス きび砂糖 きび砂糖
21	水	ごはん 肉野菜炒め 青のりポテト うす揚げとわかめの味噌汁	プリン 牛乳	豚肉 青のり粉 うすあげ,わかめ,味噌	キャベツ,たまねぎ,人参,ピーマン	米 キャノーラ油 じゃがいも
22	木	ごはん 白身魚の変わり揚げ 高野豆腐煮 キャベツと麩の味噌汁	ポップコーン 牛乳	ホキ 高野豆腐 味噌	たまねぎ 人参,しめじ,いんげん キャベツ	米 小麦粉,片栗粉,キャノーラ油 きび砂糖 麩
23	金	ごはん 味噌肉じゃが 青菜のごま和え そうめんのすまし汁	レモンラスク 牛乳	豚肉,味噌	たまねぎ,人参,きぬさや 青菜,人参 青ねぎ	米 じゃがいも,キャノーラ油,きび砂糖 白すりごま,きび砂糖 そうめん
24	土	きつねうどん 南瓜煮	パイ 牛乳	うすあげ,かまぼこ	青ねぎ 南瓜	うどん,きび砂糖,きび砂糖 きび砂糖
26	月	カレーライス 切干大根サラダ 	バインヨーグルト みかん 牛乳	牛肉	人参,たまねぎ,レーズン 切干大根,きゅうり,人参	米,アマランサス,じゃがいも カレールウ,キャノーラ油 キャノーラ油,きび砂糖
27	火	ごはん 揚げささみのレモン風味 コールスローサラダ 白菜としめじの味噌汁	アップルケーキ 牛乳	ささみ 味噌	レモン キャベツ,きゅうり,人参,コーン はくさい,しめじ	米 片栗粉,キャノーラ油,きび砂糖 マヨドレ
28	水	ごはん 鮭の塩麴焼き ひじき煮 飛鳥汁	ピザトースト 牛乳	鮭 ひじき,うすあげ 鶏肉,味噌,牛乳	人参,いんげん もやし,たまねぎ,南瓜,人参,青ねぎ	米 キャノーラ油,きび砂糖 キャノーラ油
29	木	ごはん 小松菜のチャンプルー ポテトサラダ わかめと麩の味噌汁	プチプチクッキー 牛乳	豆腐,卵,豚肉,糸かつお わかめ,味噌	小松菜,もやし,人参,土生姜 きゅうり,人参	米 ごま油 じゃがいも,マヨドレ 麩
30	金	ミートスパゲティ 野菜サラダ  コンソメスープ	豆乳ミルク餅 牛乳	牛肉	たまねぎ,人参,にんにく,トマト缶,パセリ キャベツ,グリーンアスパラ,コーン,オレンジジュース 大根,人参	スパゲティ,キャノーラ油,きび砂糖 キャノーラ油,きび砂糖
31	土	チャーハン 白菜とじゃが芋のスープ 	芋けんぴ 牛乳	ハム	たまねぎ,コーン,青ねぎ,人参 はくさい	米,キャノーラ油 じゃがいも

給与栄養目標量を満たしています。

1~2歳児	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	3~5歳児	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)
	500	19	14	200	2.0		590	23	17	270	2.3