

日	曜	昼 食	朝おやつ おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1	水	麦ごはん(全園児用) ミートローフ ゆでブロッコリー(25g) 小松菜と豆腐の清汁	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) 牛乳 いちご(50g) クッキー(15g) いりいりこ	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・脱脂粉乳・木綿豆腐・煮干し	精白米・押麦・植物油・パン粉・三温糖・片栗粉・クッキー	みかん缶・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ブロッコリー・こまつな・いちご	清酒・食塩・ウスターソース・トマトケチャップ・かつお昆布だし・濃口しょうゆ・みりん
2	木	麦ごはん(全園児用) 南蛮漬け トマト(32g) 中華風コーンスープ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 豆乳 お好み焼き いりいりこ	牛乳・アロセチス・白身魚・鶏肉・調整豆乳・鶏卵・ロースハム・脱脂粉乳・あおのり・煮干し	精白米・押麦・片栗粉・揚げ油・三温糖・植物油・ごま油・やまいも・小麦粉	青ねぎ・トマト・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・クリームコーン缶・ホールコーン缶・ゆでたけのこ・乾しいたけ・キャベツ	清酒・かつおだし・食酢・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩・ウスターソース・トマトケチャップ
3	金	ぶどうパン とりのマーマレード焼き ソテー(キャベツ) キャロットスープ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 白桃ゼリー ひなあられ いりいりこ	牛乳・鶏肉・ベーコン・脱脂粉乳・粉寒天・煮干し	せんべい・ぶどうパン・マールト・植物油・バター・小麦粉・三温糖・缶詰シロップ・あられ	しょうが・キャベツ・ピーマン・にんじん・たまねぎ・パセリ・白桃缶	みりん・濃口しょうゆ・食塩・鳥がらだし
4	土	肉うどん ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) いよかん70g(未満児) 牛乳 バナナ(75g) 丸ボーロ	牛乳・牛肉・加糖ヨーグルト	干しうどん・植物油・三温糖・丸ボーロ	いよかん・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・バナナ	濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん
6	月	麦ごはん(全園児用) カレームニエル にんじんの甘煮 にら玉みそ汁	牛乳(未満児) いちご30g(未満児) 牛乳 マカロニのきな粉和え いりいりこ	牛乳・魚・鶏卵・きな粉・煮干し	精白米・押麦・小麦粉・マカロン・三温糖・植物油・カカオ・黒砂糖	いちご・にんじん・にら・たまねぎ・えのきたけ	食塩・白ワイン・カレー粉・煮干しだし・米みそ・麦みそ
7	火	麦ごはん(全園児用) 高野豆腐のそぼろ煮 清汁(かまぼこ)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 豆乳 スイートポテト いりいりこ	牛乳・高野豆腐・豚ひき肉・かまぼこ・塩わかめ・調整豆乳・脱脂粉乳・鶏卵・煮干し	精白米・押麦・ごま油・三温糖・片栗粉・さつまいも・マカロン	ゆづり・にんじん・乾しいたけ・たまねぎ・さやいんげん・しょうが・えのきたけ	しいたけだし・煮干しだし・濃口しょうゆ・清酒・みりん・かつお昆布だし・食塩・パコエッセンス
8	水	黒糖パン えびフライ サラダ菜(7g) トマトスープ(かぼちゃ)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 牛乳 りんご(50g) クラッカー(15g) いりいりこ	牛乳・えび・鶏卵・豚肉・煮干し	せんべい・黒糖パン・小麦粉・パン粉・揚げ油・植物油・クラッカー	ササガな・トマト・トマト缶・たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・セリ・パセリ・りんご	食塩・鳥がらだし・ローリエ
9	木	麦ごはん(全園児用) ひじき団子のスープ 菜の花和え	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 牛乳 おからスコーン いりいりこ	牛乳・豚ひき肉・鶏卵・ひじき・おから・脱脂粉乳・煮干し	精白米・押麦・片栗粉・じゃがいも・ごま油・すりごま・三温糖・ホットケキックス・バター	バナナ・青ねぎ・しょうが・にんじん・ブロッコリー・ホールコーン缶・ほうれんそう	食塩・煮干しだし・濃口しょうゆ
10	金	麦ごはん(全園児用) 清汁(白玉ふ・えのきたけ) やまいもと牛肉の炒め煮 みそドレッシングサラダ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 牛乳 レーズンクッキー いりいりこ	牛乳・牛肉・まぐろ油漬缶・鶏卵・煮干し	ウエハース・精白米・押麦・白玉ふ・やまいも・植物油・三温糖・小麦粉・マカロン	えのきたけ・青ねぎ・スナップエンドウ・キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん・干しぶどう	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・清酒・食塩(塩もみ用)・米みそ・食酢・ペーキングパウダー
11	土	シーフードスバゲティ オレンジ(75g)	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・ベーコン・冷凍えび・あさり水煮缶・粉チーズ	スバゲティ・植物油・カスタード	りんご・たまねぎ・にんじん・ピーマン・ホリソ	食塩・コソメ・ガーリックパウダー
13	月	麦ごはん(全園児用) 清汁(豆腐・たまねぎ) 魚のみそ煮 中華風精進炒め	牛乳(未満児) パンアップル(缶)30g(未満児) 牛乳 わかめごはん(おやつ) いりいりこ	牛乳・木綿豆腐・魚・油揚げ・塩わかめ・煮干し	精白米・押麦・三温糖・ごま油・すりごま・いり白ごま	パンアップル缶・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・しょうが・さやいんげん・ホールコーン缶・糸こんにゃく・れんこん・ほうれんそう・しめじ	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・赤色辛みそ・清酒・みりん
14	火	麦ごはん(全園児用) 大豆の五目煮 シャッキリみそ汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 牛乳 米粉の黒糖蒸しパン いりいりこ	牛乳・鶏もも・ゆでだいず・野菜昆布・豆乳・煮干し	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・三温糖・米粉・黒砂糖	バナナ・ごぼう・にんじん・さやいんげん・しょうが・もやし・だいこん・青ねぎ	煮干しだし・食塩・清酒・濃口しょうゆ・米みそ・麦みそ・ペーキングパウダー

今月の平均栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール活性)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
3歳未満児	493	19.6	15.7	322	2.5	231	0.30	0.46	27	4.0	1.8
3歳以上児	570	22.8	17.6	332	3.2	262	0.35	0.49	25	4.7	2.2

★日々の給食で食育を！ 今月のメニュー紹介 「ミートローフ」 (1・15日)

ミートローフとは、ひき肉に野菜やスパイスなどを混ぜ合わせ、型に詰めてオーブンで焼いた料理のことで、切り分けて食べるのが特徴です。英語で「肉」という意味の「meat」と「かたまり／ひとかたまり」を意味する「loaf」を組み合わせる「meat loaf(肉のかたまり)」と呼ばれるようになったと言われています。また、ミートローフはアメリカの家庭料理の定番メニューですが、もともとはドイツの移民が持ち込んだ料理が原型になったと言われています。見た目が豪華でごちそう感のあるミートローフは、お祝いごとやパーティーにもぴったりの一品です。

