

食事だより

令和8年1月号 焼津南保育園

日付	月	火	水	木	金
メニュー				元日	休み
午前おやつ					
午後おやつ					
日付	5	6	7	8	9
メニュー	<ul style="list-style-type: none"> けんちんうどん (ソフト麺、油揚げ、牛蒡、干椎茸、里芋、人参、長ねぎ) ひじきととうふのサラダ (ひじき、豆腐、人参、コーン缶、枝豆) りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ターメリックライス(精白米、ターメリック) マカロニグラタン (マカロニ、玉葱、マッシュルーム缶豆乳、ブロッコリー、ツナ缶) マセドアンサラダ (じゃが芋、人参、胡瓜) わかめスープ(わかめ) 	<ul style="list-style-type: none"> ななくさがゆ (精白米、七草セット) いりどうふ(豆腐、人参、玉葱、干椎茸、グリンピース) こうはくなます(大根、人参) かぼちゃのみそしる (南瓜、玉葱、葉ねぎ) 	<ul style="list-style-type: none"> きんめまいごはん(金芽米) かんものやさいあんかけ (がんもどき、人参、玉葱、長ねぎ) ステイックやさい(胡瓜、人参) えのきのみそしる (えのき茸、葉ねぎ) 	<ul style="list-style-type: none"> ツナカレーライス(精白米、ツナ缶、じゃが芋、人参、玉葱、グリンピース) ハムとらっきょうのサラダ (ハム、胡瓜、らっきょう) ぶどうゼリー
午前おやつ	ボーロ・麦茶	ラムネ・麦茶	クッキー・牛乳	バナナ・牛乳	チーズ・麦茶
午後おやつ	てづくりあんまん・とうにゅう	しらゆきまめ・むぎちや	ジャムサンド・ぎゅうにゅう	やきいも・ぎゅうにゅう	ビスケット・ぎゅうにゅう
日付	12	13	14	15	16
メニュー	成人の日	<ul style="list-style-type: none"> ごはん かんとうに(じゃが芋、昆布、大根、黒はんぺん、竹輪) なっとう(納豆、青のり) こまつなのはまじる(小松菜、玉葱) 	<ul style="list-style-type: none"> しょくパン ハンバーグ(豚挽肉、玉葱) トマトサラダ(トマト、玉葱、パセリ) やさいスープ (キャベツ、人参、しめじ) 	<ul style="list-style-type: none"> ざっこくごはん(精白米、雑穀) ぶたにくとピーマンのいためもの (豚肉、ピーマン、春雨、人参、大蒜、コーン缶) うりもみ(胡瓜、わかめ) きりぼしだいこんのみそしる (玉葱、切干大根、油揚げ、葉ねぎ) 	<ul style="list-style-type: none"> きんめまいごはん(金芽米) とうふのカレーあんかけ(豆腐、豚肉、玉葱、ほうれん草、じゃが芋) りんごとはくさいのサラダ (白菜、りんご) もやしのみそしる (もやし、油揚げ、葉ねぎ)
午前おやつ	ビスコ・牛乳	オレンジ・麦茶	ボーロ・牛乳	パンプキンドーナツ・ぎゅうにゅう	ビスケット・牛乳
午後おやつ	レモンケーキ・ぎゅうにゅう	じゃこめしおにぎり・りょくちや			バナナ・ぎゅうにゅう
日付	19	20	21	22	23
メニュー	<ul style="list-style-type: none"> ごはん チキンのテリマヨふうやき(鶏肉) ひじきのいたために(ひじき、水煮大豆、糸こんにゃく、人参) そうめんのみそしる (そうめん、人参、玉葱、葉ねぎ) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ポテトとぶたにくのきんぴら (豚肉、じゃが芋、糸こんにゃく、人参、筍、グリンピース、生姜) キャベツとしらすのすのもの (キャベツ、しらす干し、わかめ) ふのすまじる(焼麸、葉ねぎ) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん はっぽうさい(豚肉、ヤングコーン、玉葱、筍、青梗菜、白菜、木耳、人参) やみつききゅうり(胡瓜、大蒜) ちゅうかふうねぎスープ (玉葱、長ねぎ) 	<ul style="list-style-type: none"> むぎごはん(精白米、押麦) やきしゃけ(鮭) きりぼしだいこんのにつけ(油揚げ、切干大根、人参、糸こんにゃく、さやいんげん) とんじる (豚肉、牛蒡、人参、豆腐、葉ねぎ) 	<ul style="list-style-type: none"> きんめまいごはん(金芽米) さといものトマトソース (里芋、玉葱、ツナ缶、トマト缶、グリンピース) かいそうサラダ (海藻ミックス、レタス、胡瓜) コーンとたまねぎのスープ (玉ねぎ、クリームコーン缶、パセリ)
午前おやつ	チーズ・麦茶	クラッカー・牛乳	ビスコ・牛乳	ボーロ・牛乳	バナナ・麦茶
午後おやつ	せんべい・ジョア	こめこのこくとうむしパン・むぎちや	やきうどん・むぎちや	フライドポテト・ぎゅうにゅう	クッキー・ぎゅうにゅう
日付	26	27	28	29	30
メニュー	<ul style="list-style-type: none"> マー婆ーどうふどん(精白米、豆腐、豚挽肉、玉葱、干椎茸、人参、生姜) もやしのナムル (もやし、胡瓜、刻み海苔) ちんげんさいとコーンのスープ (青梗菜、コーン缶、玉葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそシチュー(鶏肉、玉葱、じゃが芋、人参、しめじ、葉ねぎ、豆乳) キャベツのわふうあえ (キャベツ、塩昆布、ツナ缶) オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん レバーのカレーあげ (豚レバー) スパゲティサラダ (スパゲティ、水菜、人参、ハム) オニオンスープ(玉葱、パセリ) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん チャブチエ(春雨、豚肉、にら、人参、玉葱、大蒜、生姜) しらすのチョレギサラダ(しらす干し、サニーレタス、胡瓜、刻み海苔) トマトのちゅうかスープ (玉葱、トマト、葉ねぎ) 	<ul style="list-style-type: none"> きんめまいごはん(金芽米) ちくわのポートやき (竹輪、玉葱、コーン缶、人参) こまつなのはまじる (小松菜、豚挽肉、生姜) じゃがいものみそしる(じゃが芋、玉葱)
午前おやつ	りんご・麦茶	ビスケット・牛乳	クラッcker・牛乳	せんべい・牛乳	ボーロ・牛乳
午後おやつ	いちごヨーグルト・むぎちや	マシュマロおこし・ぎゅうにゅう	びっくりパンケーキ・ぎゅうにゅう	おしるこ・りょくちや	カラメルプリン・むぎちや

◎午前おやつは0・1歳児になります

◎希望保育…10日パン・麦茶・ボーロ、17日パン・麦茶・クッキー、24日パン・麦茶・せんべい、31日パン・麦茶・ウエハース

★印は、“なかよし給食”“なかよしおやつ”になります。

1月の平均栄養量

栄養量	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
乳児	442kcal	16. 1g	12. 4g	1. 4g
幼児	487kcal	17. 5g	13. 5g	1. 7g