

食 事 だ よ り

令和8年 1月号

焼津南保育園

	月	火	水	木	金
日付				1	2
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、グリーンピース) ・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) ・スティックやさい(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、グリーンピース) ・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・むぎちゃ	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 ・かんとくに(じゃが芋、昆布、大根、黒はんぺん、竹輪) ・なっとう(納豆、青のり) ・こまつなのすましじる(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"> ・ぎっごくごはん(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	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・りよくちゃ	パンプキンダーナツ・ぎゅうにゅう	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) ・ひじきのいために(ひじき、水煮大豆、糸こんにゃく、油揚げ、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、グリーンピース、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) ・ふのすましじる(焼麩、葉ねぎ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・はっぼうさい(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、グリーンピース) ・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・むぎちゃ	やきうどん・むぎちゃ	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"> ・マーボーどうふどん(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 ・チャブチェ(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) ・こまつなのそぼろいため (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	クラッカー・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・むぎちゃ	マシュマロおこし・ぎゅうにゅう	びっくりバンケーキ・ぎゅうにゅう	おしるこ・りよくちゃ	カラメルプリン・むぎちゃ

◎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