



1がつ きゅうしょくこんだてひょう

おかべせいぼほいくえん
2023ねん1がつ

	こんだて	ざいりょう	AMおやつ	PMおやつ
4 (4才)	おべんとう		とうにゆう	
5 (もく)	カレー はるさめサラダ フルーツゼリー	ぶたこまにく、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、サラダゆ、カレールウ、スキムミルク、りんご ウスターソース、ケチャップ はるさめ、きゅうり、かにかまぼこ、みかんかん、しょうゆ、さとう、す、ごまあぶら りんごゼリー	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう こめこのもっちり バナナパン
6 (きん)	ななくさがゆ まつかぜやき さつまいもとひじきに バナナ	きんめまい、だいこん、こまつな、かぶ、にんじん、なましいたけ、ほうれんそう、だしじる、 しょうゆ、しお、はくさい とりひきにく、もめんどうふ、たまねぎ、かたくりこ、みそ、みりん、さけ、ごま、あおのり ひじき、さつまいも、にんじん、さやいんげん、サラダゆ、しょうゆ、さとう バナナ	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう レーズンパン
9 (げつ)	せいじんのひ			
10 (か)	ドリア ブロッコリーサラダ はくさいスープ みかん	きんめまい、サラダゆ、ツナ、たまねぎ、ミックスベジタブル、しお、ケチャップ、マッシュルーム、 とうにゆうマーガリン、こむぎこ、とうにゆう、こなチーズ、パセリ ブロッコリー、ごま、マヨネーズ、しょうゆ はくさい、たまねぎ、にんじん、ウイニー、コンソメ、しお みかん	やさいジュース	こうちや ジャムケーキ
11 (すい)	かぼちゃのほうとうふう チキンナゲット ツナときゅうりのすのもの	ほしきしめん、かぼちゃ、しろねぎ、にんじん、だいこん、しめじ、こまつな、あぶらあげ、 ぶたこまにく、だしじる、みりん、さとう、しょうゆ、みそ チキンナゲット きゅうり、ツナ、ほしわかめ、す、さとう、しょうゆ、ごま	のむヨーグルト	おちや さつまいもの おしるこ
12 (もく)	ぶたにくのみそつけやき こうはくなます とうふのすましじる	ぶたももにく、みそ、しょうゆ、さけ、さとう だいこん、にんじん、みかんかん、す、さとう、しお、ゆず もめんどうふ、にんじん、はねぎ、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう やさいゼリー ぱりんこ
13 (きん)	さかなのてりやき いそあえ だいこんのみそしる	さわら、しょうゆ、みりん、さけ ほうれんそう、もやし、かにかまぼこ、しょうゆ、みりん、やきのり だいこん、あぶらあげ、はねぎ、みそ、だしじる	ぎゅうにゆう	ジョアマスクット かにパン
16 (げつ)	しろみぎかなのこうそうばんこやき はくさいのゆずふうみあえ えのきともやしのスープ	しいら、しお、こしょう、こむぎこ、こなチーズ、パンこ、パセリ、とうにゆうマーガリン はくさい、きゅうり、りんご、ゆず、さとう、す かにかまぼこ、えのきたけ、はねぎ、コンソメ、しお、もやし	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう ココアむしパン
17 (か)	とりにくのチーズやき かぼちゃのミルクに ミネストローネ	とりももにく、しょうが、さけ、しょうゆ、こなチーズ かぼちゃ、とうにゆうマーガリン、とうにゆう、さとう キャベツ、さやいんげん、たまねぎ、にんじん、マカロニ、ウイニー、コンソメ、しお、 こしょう、トマトかん	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう ひじきりおとうふ ドーナツ
18 (すい)	にくだんごのてりに きりぼしだいこんのパンパンジー なめこそスープ	ぶたひきにく、パンこ、たまねぎ、しお、さとう、みりん、しょうゆ、かたくりこ きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり、とりささみ、マヨネーズ、す、しお、しょうゆ、ねりごま、すりごま なめこ、しろねぎ、ほうれんそう、ちゅうかだし、しお	とうにゆう	ぎゅうにゆう りんごパイ
19 (もく)	さかなのすぶたふう ブロッコリーのおかかあえ わかめスープ	まぐろ、さけ、しょうゆ、しょうが、かたくりこ、サラダゆ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、 ほししいたけ、ゆでたけのこ、さとう、す、ケチャップ ブロッコリー、しょうゆ、かつおぶし なまわかめ、しろねぎ、もめんどうふ、コンソメ、しお	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう とうにゆうプリン おやさいせんべい
20 (きん)	スパイシーチキン はくさいののりあえ けんちんじる	とりももにく、しょうゆ、さとう、さけ、みりん、ごまあぶら、りんごジュース、ごま、 にんにく、しょうが、こむぎこ はくさい、やきのり、しらすぼし、す、しょうゆ、さとう、ごまあぶら にんじん、ごぼう、だいこん、ぶたこまにく、ちくわ、はねぎ、しょうゆ、だしじる	ヤクルトカロリーハーフ	むぎちや ヨーグルト バナナ
23 (げつ)	そめい あげかぼちゃとなまあげのもの にんじんとじゃこのサラダ えのきとすましじる	きんめまい、くちなし、しお、もちごめ かぼちゃ、かたくりこ、サラダゆ、なまあげ、だしじる、さとう、みりん、しょうゆ にんじん、ほしわかめ、さやいんげん、ちりめんじゃこ、サラダゆ、しょうゆ、す、さとう えのきたけ、にんじん、はねぎ、だしじる、しょうゆ	やさいジュース	ぎゅうにゆう カルシウムラスク
24 (か)	さばのおろしに ほうれんそうとかにかまのおかかあえ かぼちゃのみそしる	さば、だいこん、しょうゆ、みりん、さけ、さとう ほうれんそう、かにかまぼこ、しめじ、しょうゆ、かつおぶし かぼちゃ、たまねぎ、あぶらあげ、はねぎ、みそ、だしじる	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう ビスコッティー
25 (すい)	ぶたにくとさつまいものカレーに キャベツのあまずあえ オニオンスープ	ぶたこまにく、たまねぎ、にんにく、しょうが、サラダゆ、さつまいも、しょうゆ、みりん、 カレールウ、さやいんげん キャベツ、きゅうり、かにかまぼこ、す、さとう たまねぎ、にんじん、ウイニー、コンソメ、しお	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう みかんケーキ
26 (もく)	ひじきいりハンバーグ しらすいりやさいのごまあえ おふのスープ	とりひきにく、ぶたひきにく、ひじき、たまねぎ、パンこ、しお、みりん、しょうゆ、さとう、かたくりこ しらすぼし、キャベツ、にんじん、すりごま、しょうゆ、さとう やきふ、なまわかめ、はねぎ、ちゅうかだし、しょうゆ	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう マカロニのあべかわ
27 (きん)	ぶりとだいこんのもの なっとうサラダ キャベツとかにかまのすましじる	ぶり、さとう、しょうゆ、しょうが、だいこん、にんじん、さやいんげん なっとう、チーズ、ロースハム、きゅうり、にんじん、す、しょうゆ、さとう、ごまあぶら かにかまぼこ、にんじん、キャベツ、だしじる、しょうゆ	のむヨーグルト	ぎゅうにゆう りんご カルシウムせんべい
30 (げつ)	きりぼしだいこんオムレツ かぶのごまあえ とうふのすましじる	きりぼしだいこん、にんじん、なましいたけ、はねぎ、たまご、しお、こしょう、ケチャップ かぶ、かにかまぼこ、しょうゆ、さとう、すりごま もめんどうふ、にんじん、はねぎ、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゆう	ぎゅうにゆう こめこにくまん
31 (か)	にくだんごとはるさめのスープに かぼちゃサラダ ヨーグルト	とりひきにく、たまねぎ、パンこ、しお、こしょう、にんじん、なましいたけ、ゆでたけのこ、 はくさい、はるさめ、コンソメ、しょうゆ かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、マヨネーズ、さとう、す、しお、こしょう ブルーベリーヨーグルト	とうにゆう	おちや じゃこむすび

★ビタミンAは風邪の抵抗性を強くします★

	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
3才以上児	540kcal	21.6g	15.6g	1.8g
3才未満児	499kcal	20.0g	15.5g	1.5g

ビタミンAは、皮膚や粘膜を正常に保つ働きがあります。目や鼻、呼吸器官、消化器官
などの粘膜を正常に保つのに欠かせません。鼻やのどの粘膜が乾燥していると、ウイルスに
侵入されやすく、風邪をひきやすくなります。ビタミンAを十分にとることは、風邪をはじめ、
他の感染症に対しても抵抗性を強くする効果があります。

ビタミンAを多く含む食材…人参、ほうれん草、モロヘイヤ、うなぎ、レバーなど