



1月のこんだて



令和8年1月

油川幼稚園

日	曜日	メニュー		材 料			1人1日 - (Kcal)	持って来る物
				熱・力になる物	血・肉・骨になる物	体の調子を整える物		
15	木	ナポリタン・白菜サラダ・スープ		スパゲティ・マーガリン・ドレッシング・油・砂糖	ウインナー・ロースハム	白菜・玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン・クリームコーン缶	460 Kcal 13.2 g	は し
16	金	クリームシチュー・サラダ	牛乳寒天	ごはん・じゃが芋・砂糖・ごまドレッシング・油	鶏肉・牛乳・生クリーム・かにかま	玉ねぎ・大根・人参・コーン・きゅうり・みかん缶・粉寒天	476 Kcal 15.1 g	割 ば し
19	月	鶏肉うどん・大学芋	バナナ	うどん・さつま芋・油	鶏肉	玉ねぎ・人参・ごぼう・ねぎ・椎茸・バナナ	444 Kcal 11.1 g	割 ば し
20	火	ビビンバ丼・ごぼうサラダ・スープ		ごはん・ごまドレッシング・油・砂糖・ごま油	牛肉	もやし・ほうれん草・人参・チンゲン菜・ごぼう・きゅうり・ねぎ	481 Kcal 12.4 g	は し スプーン
21	水	ごはん 赤魚の煮付・ミートボール・スパゲティサラダ・味噌汁 (小松菜)		ごはん・スパゲティ・マヨネーズ・砂糖	赤魚・ミートボール・魚肉ソーセージ・油揚げ・味噌	玉ねぎ・小松菜・人参・きゅうり・生姜	489 Kcal 22.3 g	は し
22	木	ごはん 豚肉生姜焼・カレーロール・チンゲン菜の和え物・味噌汁 (豆腐)		ごはん・油・ごま油	豚肉・カレーロール・豆腐・味噌	玉ねぎ・チンゲン菜・もやし・ねぎ・生姜・椎茸・塩昆布	497 Kcal 14.3 g	は し
23	金	オムライス・ポテトサラダ・オニオンスープ	乳飲料	ごはん・じゃが芋・マヨネーズ・油	ウインナー・卵・魚肉ソーセージ・乳飲料	玉ねぎ・人参・きゅうり・ピーマン	505 Kcal 13.4 g	は し スプーン
26	月	塩ラーメン・牛肉コロッケ	りんご	中華めん・油	豚肉・牛肉コロッケ	もやし・玉ねぎ・キャベツ・人参・りんご	520.0 g 15.7 g	割 ば し
27	火	ごはん 筑前煮・豆腐焼売・納豆和え・味噌汁 (わかめ)		ごはん・油・砂糖	鶏肉・豆腐焼売・油揚げ・納豆・味噌	人参・もやし・ごぼう・蓮根・小松菜・糸こんにゃく・筍・椎茸・わかめ	454 Kcal 18.4 g	は し スプーン
28	水	カツカレー・サラダ	デザート	ごはん・じゃが芋・油・ドレッシング	豚ひき肉・お弁当カツ	キャベツ・玉ねぎ・人参・コーン・福神漬	492 Kcal 12.0 g	は し スプーン
29	木	ごはん たらふニエル・じゃが芋そぼろ煮・ひじきサラダ・味噌汁 (なめこ)		ごはん・じゃが芋・マヨネーズ・油・バター・小麦粉・片栗粉・砂糖	たら・豚ひき肉・ツナ缶・味噌	きゅうり・大根・人参・なめこ・ひじき・生姜	472 Kcal 18.6 g	は し
30	金	麻婆丼・春雨サラダ・すまし汁 (板麩)		ごはん・春雨・ごま油・板麩	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐・ロースハム	玉ねぎ・きゅうり・ねぎ・人参	493 Kcal 21.8 g	は し
一食の平均値							482 Kcal 15.7 g	

★コップは毎日洗って持たせて下さい ★スプーンは単品の物を持たせて下さい

★食材の都合により、変更になる場合がありますので、御了承下さい。

気を付けよう！食事のマナー



しゃべりながら食べる



ひじをつく



横を向いて食べる



犬食ベ



はしで遊ぶ



片手で食べる



遊びながら



好ききらい