

1月献立表

日曜	献立名	食			10時おやつ (0～2歳児)	3時おやつ (全児)	栄養価	
		主な材料名					エネルギー(kcal)	
		からだをつくるもの	力や熱になるもの	体の調子をよくするもの			蛋白質(g)	
							食塩相当(g)	
				0～2歳	3～5歳			
4 木	☆自由保育☆ ツナピラフ さつまいもサラダ ワカメスープ 小魚	いわし煮干し ツナフレーク	焼きふも 米 さつまいも 片栗粉 ごま しょう油 マヨネーズ	えだまめ グリンピース たまねぎ にんじん わかめ	お茶 ポーロ	お茶 クッキー	376 7.8 0.8	449 9.7 1
5 金	☆自由保育☆ えびチャーハン 春雨スープ 果物 (ミカン缶) 小魚	いわし煮干し むきえび	米 はるさめ ごま油 しょう油 中華スープ	グリンピース たまねぎ にんじん みかん缶 わかめ	お茶 ソフトせんべい	お茶 パウムクーヘン	388 12.6 1.7	471 15.6 2
6 土	パン ジュース		ロールパン アップル					
8 月	成人の日							
9 火	ごはん 野菜たっぷりポトフ えびフライ 付け合せ (ブロッコリー) 果物 (ミカン)	ウインナー エビフライ	米 じゃがいも しょう油	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー みかん	お茶 ソフトせんべい	牛乳 ペコちゃんのほっぺ	484 13.8 1.3	568 16.8 1.5
10 水	麦ごはん カムカム和風ハンバーグ マセドアンサラダ 味噌汁 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し ハム 合挽ミンチ 卵 フォルマージーズ	押麦 パン粉 米 じゃがいも 上白糖 しょう油 マヨネーズ	かぶ かぶ きゅうり ごぼう 大根 たまねぎ にんじん	果物 (バナナ)	牛乳 ☆ゆずケーキ	557 22.0 1.6	627 27.0 1.9
11 木	肉うどん じゃがいもの和風マヨ焼き 果物 (オレンジ) 小魚	いわし煮干し かつお節 牛肉	うどん じゃがいも 上白糖 みりん マヨネーズ	にんじん こねぎ ほうれんそう オレンジ	牛乳	お茶 ☆さつまいもぜんざい	403 14.3 1.8	437 14.5 2.1
12 金	中華丼 かぼちゃとさつまいものサラダ ワカメスープ 小魚	いわし煮干し かまぼこ 豚肉 ヨーグルト	米 さつまいも 片栗粉 上白糖 しょう油 マヨネーズ 中華スープ	かぼちゃ しょうが たけのこ にんじん はくさい ビーマン 黄ピーマン もやし わかめ	お茶 ソフトせんべい	ヤクルト せんべい	389 13.8 1.7	459 16.9 2.1
13 土	パン ジュース		ロールパン アップル					
15 月	ロールパン マカロニグラタン キャベツの甘酢あえ ゼリー 小魚	いわし煮干し 鶏肉 牛乳 チーズ	薄力粉 ロールパン かに じゃがいも 上白糖 パター 国産みかんゼリー	キャベツ たまねぎ にんじん ぶなしめじ	果物 (バナナ)	お茶 ウエハース	428 17.6 2.3	532 22.6 3.1
16 火	ごはん 焼き魚 (鮭) 大豆のひじき煮 味噌汁 果物 (リンゴ)	いんげんまめ だいず 水煮 油揚げ 塩ざけ	米 上白糖 しょう油 みりん	こまつな 大根 にんじん こねぎ りんご ぶなしめじ ほしひじき	お茶 ウエハース	牛乳 ☆肉まん	488 20.5 1.9	542 24.8 2.3
17 水	八穀ごはん チキン南蛮 三色サラダ コンソメスープ 小魚	いわし煮干し ハム 卵 鶏肉	薄力粉 米 八穀 上白糖 しょう油 ごま油	きゅうり たまねぎ にんじん パセリ もやし ぶなしめじ	お茶 ソフトせんべい	牛乳 ☆かぼちゃケーキ	496 19.0 1.8	602 23.6 2.2
18 木	かやくうどん お豆腐ナゲット 付け合せ (ブロッコリー) 果物 (オレンジ) 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し かまぼこ 鶏ミンチ	うどん 片栗粉 しょう油 みりん	にんじん こねぎ ブロッコリー ほうれんそう オレンジ しいたけ トマトケチャップ	お茶 ポーロ	牛乳 ☆ドーナツ	488 20.4 1.7	589 25.5 2.2
19 金	ハヤシライス ポテトサラダ 果物 (バナナ) 小魚	いわし煮干し 牛肉	米 じゃがいも しょう油 マヨネーズ ハヤシルー	グリンピース きゅうり たまねぎ にんじん パタ	チーズ	ヤクルト せんべい	528 15.2 2.1	595 15.7 2.2
20 土	パン ジュース		ロールパン アップル					
22 月	スパゲティ ミートスパゲティ ゆで野菜サラダ 果物 (オレンジ) 小魚	いわし煮干し 合挽ミンチ	スパゲティ じゃがいも しょう油 みりん ゴマドレッシング	グリンピース たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー オレンジ トマトケチャップ	お茶 ビスケット	お茶 ☆おにぎり (わかめ)	425 14.1 1.4	496 17.4 1.7
23 火	ツナの炊き込みご飯 厚揚げと小羊の煮物 豚汁 果物 (リンゴ) 小魚	いんげん 生揚げ いわし煮干し ツナフレーク 豚肉	米 さといも 上白糖 しょう油 みりん	こんにやく ごぼう 大根 にんじん 根深ねぎ りんご ぶなしめじ	ヨーグルト	お茶 ☆ミニお好み焼き	455 18.2 1.9	517 20.2 2.3
24 水	ごはん 鯖の竜田揚げ 切干大根煮 味噌汁 チーズ	いんげんまめ 木綿豆腐 油揚げ 鯖 チーズでカルシウム キャンディ	米 片栗粉 上白糖 しょう油 みりん	しょうが 切干大根 しょう油 にんじん こねぎ しいたけ	果物 (バナナ)	お茶 ☆野菜うどん	448 16.6 2	525 20.3 2.5
25 木	ごはん 肉じゃが 小松菜のツナ和え 味噌汁 小魚	いわし煮干し ツナフレーク 牛肉	米 じゃがいも はるさめ 上白糖 しょう油 みりん マヨネーズ	しらたき グリンピース こまつな 大根 たまねぎ にんじん こねぎ わかめ	牛乳	ヤクルト クッキー	502 17.3 1.4	548 18.1 1.7
26 金	☆お誕生日会☆ カレーピラフ 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーとベーコンのゴママサダ 冬野菜クリームスープ チュルルン	ベーコン 鶏肉 卵 牛乳	米 さといも 片栗粉 ごま油 しょう油 しょう油 ゴマドレッシング	グリンピース しょうが しょう油 しょう油 にんにく ブロッコリー ぶなしめじ	お茶 ソフトせんべい	牛乳 ケーキ	736 18.7 1.7	904 23.2 2.1
27 土	パン ジュース		パン アップル					
29 月	ロールパン クリームシチュー カリフラワーのサラダ ゼリー 小魚	いわし煮干し ハム 鶏肉 牛乳	ロールパン じゃがいも しょう油 国産みかんゼリー クリームシチュー	カリフラワー キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー	お茶 ウエハース	お茶 クッキー	425 15.5 2.3	495 19.6 2.8
30 火	カレーライス キャベツとツナのサラダ 果物 (リンゴ) 小魚	いわし煮干し ツナフレーク 牛肉	米 じゃがいも しょう油 マヨネーズ パーモントカレー	キャベツ たまねぎ にんじん りんご	ヨーグルト	牛乳 クッキー	568 18.4 1.7	658 20.4 2.1
31 水	☆ご当地メニュー☆ おにぎり (わかめ) 芋煮 (山形) 味噌汁 かんづら (福島) 果物 (ミカン)	油揚げ 牛肉	米 さといも じゃがいも 上白糖 しょう油 みりん	こんにやく ごぼう 大根 にんじん 根深ねぎ みかん しいたけ わかめ	お茶 せんべい	牛乳 ☆アップルパイ風 (青森)	494 14.6 0.8	581 17.8 0.9

☆1月9日は粉河保育園と合同メニューです。

(献立は都合により変更することがあります。3時のおやつは手作り、又は少し手を加えています。)