

1月献立表(一般)

	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9
昼食	木の葉丼 小松菜のおかか和え 味噌汁(大根・かぼちゃ)	★お正月メニュー★ まつぶた寿司風 ほうれん草の和え物 清汁(てまりふ・油揚げ) 小魚	ご飯 豚カツ・粉ふき芋 アロコリーのゴママヨ和え 味噌汁(白菜・えのき)	味噌ラーメン 焼き餃子 チンゲン菜のナムル キャンディチーズ	ロールパン(1歳児は食パン) 白身魚のトマト煮 スパゲティサラダ コッパ・ポ・ポ(キャベツ)
10時(乳児)	星食べよ(せんべい)	白い風船	あんぱんまんせんべい	ぼたぼた焼き	たべっこ動物
3時	お茶 源氏パイ	お茶 黒糖まんじゅう	牛乳 ★ココア蒸しパン	お茶 ★なめしおにぎり	★りんごヨーグルト
時や力になるもの	砂糖、米、◎星食べよ、◎源氏パイ	米、砂糖、手稲麦、◎白い風船、◎黒糖饅頭	米、じゃがいも、油、いりごま、マヨネーズ、◎あんぱんまんせんべい、◎蒸しパンミックス、◎ココア	ラーメン、すりごま、ごま油、◎ぼたぼた焼き、◎米	ロールパン、油、スパゲティ、マヨネーズ、じゃがいも、◎たべっこ動物、◎砂糖
血や肉や骨になるもの	ちくわ、油揚げ、卵、かつおぶし	鶏ミンチ、鶏糸卵、かまぼこ(卵不使用)、油揚げ、小魚	豚カツ、◎牛乳	豚肉、焼き餃子、キャンディチーズ	たら、◎ヨーグルト
体の弱さを整えるもの	玉ねぎ、小松菜、人参、大根、かぼちゃ、青ネギ、◎お茶	生姜、ほうれん草、人参、青ネギ、◎お茶	青ネギ、ブロッコリー、人参、コーン、白菜、えのき、青のり	もやし、人参、青ネギ、わかめ、ブロッコリー、チンゲン菜、◎お茶、◎菜飯	トマト缶、玉ねぎ、きゅうり、人参、キャベツ、パセリ、◎りんご
調味料	醤油、だし、味噌	醤油、みりん、だし	ケチャップ、トンカツソース、味噌、だし	中華だし、味噌、みりん、醤油	コンソメ
1日分のたんぱく質/エネルギー/食塩当量(%)は未満	549(515)kcal 20.1(18)g 15.8(17.1)g 2.3(2.2)g	464(412)kcal 21.6(18.7)g 9.8(9.3)g 2(1.8)g	631(492)kcal 21.1(14.9)g 19.2(15.2)g 1.5(1)g	406(365)kcal 19.2(15.1)g 11.5(9.7)g 2.9(2.8)g	366(330)kcal 17.2(12)g 9.7(10.3)g 1.9(2.5)g
	12	13	14	15	16
昼食		ご飯 サバの照り煮 キャベツのゴマ和え 味噌汁(ふ・わかめ)	◇あんぱんカレー ポテトサラダ フルーチェ	★郷土料理(山梨) ほうとうどん だし巻き玉子 キャンディチーズ	ロールパン(1歳児は食パン) ポークビーンズ ツナサラダ コンソメスープ
10時(乳児)		あんぱんまんせんべい	星食べよ	ぼたぼた焼き	ビスコ
3時		お茶 雪の宿	牛乳 あんぱんまん	お茶 ★ふりかけおにぎり	★フライドポテト
時や力になるもの		米、砂糖、すりごま、鮭、◎あんぱんまんせんべい、◎雪の宿	米、じゃがいも、油、ポテトサラダ、マヨネーズ、フルーチェの素、◎星食べよ、◎あんぱんまん	うどん、◎ぼたぼた焼き、◎米	ロールパン、じゃがいも、砂糖、油、◎ビスコ、◎シュートリングポテト
血や肉や骨になるもの		さば	鶏肉、牛乳	豚肉、油揚げ、だし巻き玉子、キャンディチーズ	豚肉、大豆、ツナフレーク、牛乳
体の弱さを整えるもの		生姜、キャベツ、人参、わかめ、青ネギ、◎お茶	あんぱん、しめじ、人参、玉ねぎ、きゅうり	かぼちゃ、白菜、人参、◎お茶	玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、きゅうり、コーン、パセリ、◎お茶
調味料		醤油、酒、みりん、だし、味噌	カレーフレーク、胡椒	味噌、みりん、だし、◎ふりかけ	ケチャップ、醤油、酢、コーンクリームスープの素、◎塩
1日分のたんぱく質/エネルギー/食塩当量(%)は未満		435(357)kcal 13.3(9.1)g 14.1(9.6)g 1.7(1.4)g	676(615)kcal 20.3(17.4)g 22.1(20.9)g 2(1.8)g	396(378)kcal 19.2(16.6)g 10.4(10.5)g 1.5(1.6)g	534(484)kcal 27.5(22)g 19.6(18.5)g 2.7(2.1)g
	19	20	21	22	23
昼食	ご飯 白身魚フライ ほうれん草の炒め物 味噌汁(じゃがいも・油揚げ)	★お誕生会 ふりかけご飯 からあげ・ウインナー さつまいもサラダ・アロコリー コッパ・ポ・ポ 動物園ゼリー	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め 南瓜チーズサラダ 卵スープ	ロールパン(1歳児は食パン) クリームシチュー 花野菜サラダ カルシウム+鉄プリン	塩ラーメン じゃがバター 磯和え ヨーグルト
10時(乳児)	たべっこ動物	星食べよ(せんべい)	ボーロ	マンナビスケット	あんぱんまんビスケット
3時	牛乳 ★きな粉蒸しパン	オレンジジュース ケーキ	お茶 肉まん	お茶 ★いそおにぎり	牛乳 ★ラスク
時や力になるもの	米、油、ごま油、じゃがいも、◎たべっこ動物、◎蒸しパンミックス、◎砂糖	米、砂糖、小麦粉、片栗粉、油、さつまいも、マヨネーズ、動物園ゼリー、◎星食べよ、◎ケーキ	米、砂糖、油、マヨネーズ、いりごま、◎ボーロ、◎肉まん	ロールパン、じゃがいも、油、◎マンナビスケット、◎米、◎天かす	ラーメン、すりごま、ごま油、じゃがいも、◎あんぱんまんビスケット、◎鮭、◎砂糖、◎マーガリン
血や肉や骨になるもの	白身フライ、油揚げ、◎牛乳、◎きな粉	鶏肉、ウインナー(卵不使用)、ベーコン、◎ホイップクリーム	豚肉、キュービックチーズ、卵	鶏肉、牛乳、プリン(卵不使用)	焼豚、なると巻、バター、ツナフレーク、ヨーグルト、◎牛乳
体の弱さを整えるもの	ほうれん草、しめじ、人参、青ネギ	生姜、きゅうり、人参、ブロッコリー、玉ねぎ、パセリ、◎オレンジジュース	玉ねぎ、チンゲン菜、人参、かぼちゃ、きゅうり、えのき、わかめ、青ネギ、◎お茶	玉ねぎ、人参、グリーンピース、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、◎お茶、◎青のり	もやし、人参、青ネギ、パセリ、白菜、きゅうり、刻みのみり
調味料	ウスターソース、ケチャップ、塩、胡椒、醤油、味噌、だし	ふりかけ、醤油、酒、コンソメ	醤油、中華だし	シチューミックス、クリーム、ゴマドレッシング、◎だし、◎醤油、◎塩	塩ラーメンスープ、中華だし、みりん、塩、胡椒、醤油
1日分のたんぱく質/エネルギー/食塩当量(%)は未満	574(519)kcal 21.4(17.2)g 15.6(17.1)g 2(1.6)g	608(541)kcal 22.1(18.2)g 15.2(14.9)g 1.8(1.4)g	478(425)kcal 18.2(14.9)g 13.5(11.2)g 1.7(1.4)g	539(472)kcal 20.4(16.2)g 16.3(14)g 2.5(2)g	485(444)kcal 22.2(18.6)g 16.4(15.4)g 5.2(4.1)g
	26	27	28	29	30
昼食	ご飯 鶏の煮つけ ひじきサラダ 味噌汁(ふ・里芋・わかめ)	ご飯 牛すき煮 白菜のしらす和え 清汁(しめじ・油揚げ・法蓮草)	ロールパン(0.1歳児は食パン) 鶏の照り焼き マカロニのケチャップ炒め 豆腐スープ 果物(バナナ)	ご飯 豚の生姜焼き ツナポテト 味噌汁(豆腐・大根)	カルシウムチャームハン えびしゅうまい わかめスープ ヨーグルト
10時(乳児)	ぼたぼた焼き	白い風船		あんぱんまんせんべい	ボーロ
3時	ミロ ★蒸しパン	★フルーツヨーグルト	お茶 ★おかかチーズおにぎり	牛乳 ★スイートポテト	果物(バナナ)
時や力になるもの	米、砂糖、マヨネーズ、鮭、里芋、◎ぼたぼた焼き、◎蒸しパンミックス	米、砂糖、油、◎白い風船	ロールパン、油、マカロニ、砂糖、じゃがいも、ごま油、◎米	米、砂糖、油、じゃがいも、マヨネーズ、◎あんぱんまんせんべい、◎さつまいも、◎マーガリン、◎黒ゴマ	米、油、ごま油、マヨネーズ、いりごま、◎ボーロ
血や肉や骨になるもの	さわか、◎牛乳、◎コンデンスミルク	牛肉、豆腐、ちりめんじゃこ、かつおぶし、油揚げ、◎ヨーグルト	鶏肉、ベーコン、豆腐、◎キュービックチーズ、◎かつおぶし	豚肉、ツナフレーク、豆腐、◎牛乳	豚ミンチ、ちりめんじゃこ、えびしゅうまい、ヨーグルト
体の弱さを整えるもの	生姜、ひじき、きゅうり、人参、わかめ	玉ねぎ、糸こんにゃく、人参、えのき、白菜、しめじ、ほうれん草、◎みかん缶、◎もも缶	玉ねぎ、ピーマン、コーン、トマト缶、しめじ、◎バナナ、◎お茶	玉ねぎ、生姜、パセリ、大根、わかめ、青ネギ	ひじき、人参、小松菜、コーン、ブロッコリー、わかめ、青ネギ、◎バナナ
調味料	醤油、酒、みりん、味噌、だし、◎ミロ	醤油、酒、だし	醤油、みりん、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ	醤油、酒、味噌、だし	醤油、塩、胡椒、中華だし
1日分のたんぱく質/エネルギー/食塩当量(%)は未満	587(531)kcal 21.6(16.3)g 16.9(13.9)g 1.7(1.6)g	492(421)kcal 23.4(18.9)g 14.3(12.5)g 2.2(1.7)g	485(413)kcal 26.2(21.6)g 15.8(12.7)g 1.9(1.6)g	580(514)kcal 24(20.2)g 18.3(16.4)g 1.2(1)g	578(454)kcal 16.8(13.4)g 15.5(12.3)g 2.2(1.7)g

(◎10時おやつ ○3時おやつ)

★行事食・イベントメニュー

★手作りおやつ

◇粉河保育園オリジナルメニュー

※仕入れ材料の都合により献立の内容を変更する場合がありますのでご了承ください。