

1月献立表(一般)

	月	火	水	木	金
			4	5	6
屋食			ご飯 とんかつ アロコリ-のゴママヨドレ和え 味噌汁(ふ)	ご飯 鯖の味噌煮 厚揚げと小松菜炒め 清汁(えのき)	ご飯 じゃが豚大豆 のり和え 味噌汁(大根)
10時(乳児)			お子様せんべい	イチゴヨーグルト	ポーロ
3時			お茶 ぼたぼた焼き	お茶 あんドーナツ	果物(みかん)
給食力になるもの			米、油、白ごま、マヨドレ、ごま油、おつゆふ、 ①お子様せんべい、②ぼたぼた焼き	米、砂糖、油、③ストロベリーソース、④あん ドーナツ	米、じゃがいも、砂糖、油、⑤ポーロ
血や肉や骨になるもの			豚カツ	サバ・厚揚げ、⑥ヨーグルト	豚肉、大豆
体の弱さを整えるもの			ブロッコリー、人参、コーン、わかめ、⑦お茶	生地黄、人参、小松菜、えのき、わかめ、⑧お茶	人参、玉ねぎ、オリーブオイル、ほうれん草、しめじ、大根、大根葉、⑨みかん
調味料			とんかつソース、醤油、塩、味噌、だし	味噌、味噌、醤油、みりん、塩、だし	醤油、酒、みりん、だし、のり佃煮、味噌
1日1人1日1食 摂取エネルギー (kcal) 塩分量 (g)			507(406)kcal 16.7(12.1)g	488(472)kcal 17.7(18.4)g	498(439)kcal 11.9(9.5)g
	9	10	11	12	13
屋食		☆お正月メニュー☆ わかめご飯 ぶりの照焼き・大根なます だし巻き玉子・黒豆 味噌汁(てまりふ)	焼きそば 揚げ餃子&ウインナー 味噌汁(ほうれん草) ミニゼリー	ロールパン(一歳児は食パン) 鶏肉のレモンソース シルバースラダ ミネストローネ	カルシウムチャージャー えびマヨ わかめスープ オレンジゼリー
10時(乳児)			ビスコ	幼児野菜フルーツジュース	果物(バナナ)
3時			お茶 ミルクまんじゅう	お茶 ★なめしおにぎり	牛乳 たいやき(カスタード) ★ジャムサンド
給食力になるもの			米、砂糖、てまりふ、⑩ビスコ、⑪ミルクまん じゅう	焼きそば、油、ミニゼリー、⑫幼児野菜フルーツ ジュース、⑬お茶	ロールパン、片栗粉、小麦粉、砂糖、油、青葱、 マヨネーズ、⑭たべっこ動物、⑮カスタード、たい やき
血や肉や骨になるもの			ブリ、だし巻き玉子、黒豆	豚肉、餃子、赤ウインナー	鶏ささみ、大豆、⑯牛乳
体の弱さを整えるもの			大根、人参、青ネギ、⑰お茶	もやし、キャベツ、人参、ブロッコリー、ほうれ ん草、⑱お茶	胡瓜、人参、玉ねぎ、インゲン
調味料			わかめご飯の具、醤油、みりん、酢、味噌、だし	コショウ、焼きそばソース、味噌、だし、⑲黒豆 の具	醤油、酒、ポッカレモン、塩、コショウ、ケ チャップ、コンソメ
1日1人1日1食 摂取エネルギー (kcal) 塩分量 (g)			470(480)kcal 11.7(14.3)g	423(395)kcal 14.3(12.3)g	603(522)kcal 21.6(20.1)g
	16	17	18	19	20
屋食		ご飯 カレーのゴマ照り焼き じゃがいもの煮物 味噌汁(ゆば)	わかめうどん 肉団子 ほうれん草のナムル 黄桃缶	ロールパン(一歳児は食パン) 餃子フライ カブの洋風煮 コンソメスープ 果物(みかん)	ご飯 牛すき煮 白菜のしらす和え 清汁(しめじ)
10時(乳児)			マンナビスケット	ウエハース	お子様せんべい
3時			牛乳 ★フレンチトースト	お茶 ★のりツナおにぎり	牛乳 マリービスケット
給食力になるもの			米、黒ゴマ、油、じゃがいも、砂糖、⑳マンナ ビスケット、㉑食パン、㉒無塩バター	うどん、ごま油、黄桃缶、㉓ウエハース、㉔米	ロールパン、タケルソース、⑳お子様せん べい、㉒オーリービスケット
血や肉や骨になるもの			カレー、ゆば、㉕牛乳、㉖卵	前みあげ、肉団子、㉗ツナフレーク	サーモンフライ、ベーコン、牛乳
体の弱さを整えるもの			人参、インゲン、青ネギ	わかめ、しめじ、人参、青ネギ、ブロッコリー、 ほうれん草、もやし、㉘お茶、㉙青のり	キャベツ、かぶ、小松菜、コーン、みかん
調味料			醤油、みりん、味噌、だし	醤油、みりん、だし、㉚塩いりかつおつゆ	コンソメ、醤油、コショウ、コーンクリームス ープの具
1日1人1日1食 摂取エネルギー (kcal) 塩分量 (g)			620(545)kcal 17.1(14.8)g	325(281)kcal 3.6(4.3)g	683(554)kcal 33.6(26.2)g
	23	24	25	26	27
屋食		ご飯 たらのバター醤油焼き 小松菜ポン酢和え 味噌汁(里芋)	ご飯 おでん風煮 和風和え 味噌汁(たまご)	ご飯 豚の生煮焼 かぶと油揚げの煮物 清汁(そうめん)	ロールパン(一歳児は食パン) クリームシチュー ほうれん草のソテー 果物(バナナ)
10時(乳児)			たべっこ動物	白い風船	あんばんまんせんべい
3時			牛乳 ねじパン	果物(みかん)	牛乳 ★ココア蒸しパン
給食力になるもの			米、無塩バター、塩辛、㉓たべっこ動物、㉔ねじ パン	米、じゃがいも、根こんにゃく、砂糖、㉕白い風 船	米、砂糖、油、そうめん、㉖あんばんまんせんべ い、㉗蒸しパンミックス
血や肉や骨になるもの			たら、㉕牛乳	鶏肉、厚揚げ、卵	豚肉、かみあげ、㉕牛乳
体の弱さを整えるもの			青のり、小松菜、えのき、青ネギ	大根、インゲン、チンゲン菜、人参、青ネギ、㉘ みかん	玉ねぎ、ピーマン、生地黄、かぶ、小松菜、青ネ ギ
調味料			醤油、みりん、味噌、だし	醤油、みりん、だし、味噌	醤油、酒、みりん、だし、塩、㉙ココア
1日1人1日1食 摂取エネルギー (kcal) 塩分量 (g)			576(481)kcal 19.4(16.3)g	402(344)kcal 6.8(6.1)g	619(527)kcal 17.3(15.1)g
	30	31			
屋食		ご飯 鯖の煮つけ ひじき煮 五目汁	カレーライス ゴボウサラダ カルシウム+鉄プリン		ロールパン(一歳児は食パン) クリームシチュー ほうれん草のソテー 果物(バナナ)
10時(乳児)			幼児野菜フルーツジュース	ポーロ	
3時			牛乳 ★おふラスク	ミロ パウムクーヘン	
給食力になるもの			米、砂糖、里芋、㉓幼児野菜フルーツジュース、 ㉔おつゆふ、㉕牛乳、㉖不使用マーガリン	米、じゃがいも、油、白ごま、マヨネーズ、ごま 油、カルシウム鉄プリン、㉗ポーロ、㉘パウム クーヘン	
血や肉や骨になるもの			サワラ、前みあげ、鶏肉、㉕牛乳	牛肉、㉕ミロ、㉕牛乳	
体の弱さを整えるもの			生地黄、ひじき、人参、グリーンピース、大根、人 参、青ネギ	玉ねぎ、人参、グリーンピース、ごぼう、インゲン	
調味料			醤油、酒、みりん、味噌、だし	カレー、塩、コショウ、醤油	
1日1人1日1食 摂取エネルギー (kcal) 塩分量 (g)			527(482)kcal 16.5(14.9)g	738(660)kcal 26.8(22.7)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。