

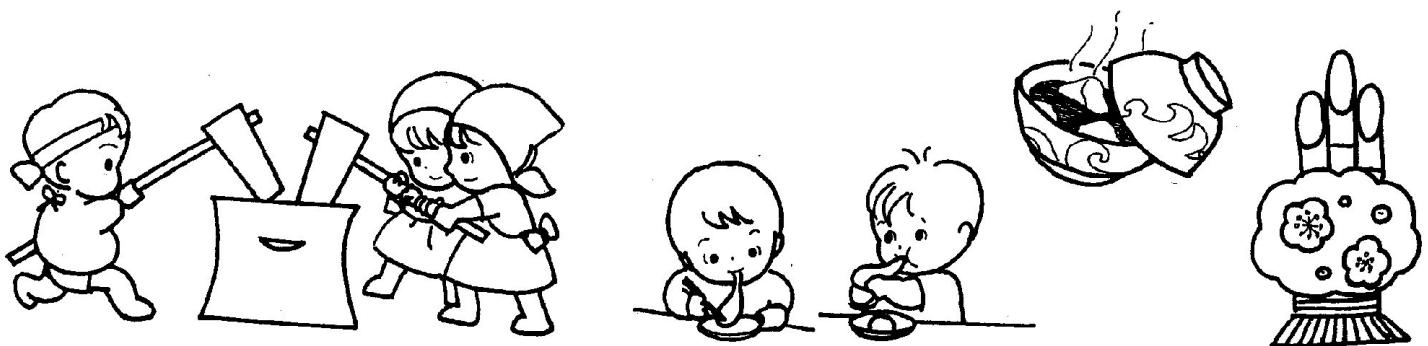
1月の献立表

2016年01月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ (○は午後おやつ)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
04 月	こんぶ	ツナスパゲティー、豆腐とわかめのスープ、切り干し大根のサラダ、フルーツ	スパゲティー、○米、オリーブ油、○砂糖、○ごま、砂糖、ごま油	ツナ油漬缶、絹ごし豆腐、○米みそ(淡色辛みそ)	みかん、たまねぎ、○チングンサイ、きゅうり、にんじん、○えのきたり、切り干しだいこん、コーン缶、マッシュルーム、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、○おいしいいた	○お茶、○みそ焼きおにぎり、○和風きのこスープ
05 火	大根の煮物	マーぼー丼、春雨スープ、はくさいのじやこドレッシングあえ、フルーツ	胚芽米、○小麦粉(2等)、○三温糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、三温糖	木綿豆腐、○牛乳、豚ひき肉、○豆乳、○いもし(煮干し)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、○あずき(乾)	りんご、もやし、はくさい、ねぎ、葉ねぎ、にんじん、にら、干しいたけ、しょうが、にんにく	○牛乳、○蒸しパン(小豆・抹茶)、○煮干し
06 水	ゆでさつまいち	ご飯、みそ汁(かぼちゃ・玉葱)、ぶり大根、白和え、フルーツ	○じやがいも、胚芽米、○三温糖、○なたね油、○小麦粉、ごま(乾)、砂糖	○牛乳、ぶり、木綿豆腐、○米みそ(淡色辛みそ)、豆みそ、だいす/[その他]/金山寺みそ	みかん、だいこん、こまつな、たまねぎ、日本かぼちゃ、にんじん、どうもろこし(冷凍)、えのきたり、○こんぶ(だし用)、黒きくらげ	○牛乳、○じゃがみそポテト、○こんぶ
07 木 おもちつき	スティック人参	おもち、うどん、豚汁、かぶの甘酢漬け、フルーツ	もち米、○さつまいも、ゆでうどん、○胚芽米、さといも、三温糖、砂糖、なたね油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ)、あずき(乾)、きな粉、かつお節	みかん、かぶ、だいこん、にんじん、○だいこん、かぶ・葉、板こんにゃく、○せり、ごぼう、○かぶ、ねぎ、○にんじん、○かぶ・葉、焼きのり	○お茶、○七草がゆ、○ふかし芋
08 金	粉ふき芋	ご飯、みそ汁(えのき・キャベツ)、鯖の塩焼き、三色野菜の納豆和え、フルーツ	胚芽米、○強力粉、○砂糖、○油	○牛乳、さば、○ヨーグルト(無糖)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、キャベツ、ほうれんそう、もやし、○もも缶、にんじん、えのきたり、○みかん缶	○お茶、○杏仁豆腐、○手作りパン
09 土	煮干し	ちゃんぽんうどん、かぼちゃの煮物、フルーツ	ゆでうどん、○胚芽米、○なたね油、三温糖、ごま油	○鶏ひき肉、豚肉(ロース・脂身付)	かぼちゃ、オレンジ・ネープル、キャベツ、○たまねぎ、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、にら、○グリンピース	○お茶、○ケチャップライス
12 火 鏡開き	こんぶ	ごはん、みそ汁(麸・わかめ・万能葱)、豚肉のすき焼き風煮物(春菊)、さつまいものバター焼き(チーズ)、フルーツ	胚芽米、さつまいも、○砂糖、○白玉粉、○小麦粉、焼ふ、砂糖	焼き豆腐、豚肉(ロース)、○あずき(乾)、○絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター、粉チーズ	りんご、たまねぎ、○きゅうり、しらたき、ねぎ、しゅんぎく、にんじん、○塩こんぶ、万能ねぎ、わかめ(乾)	○お茶、○おしるこ、○きゅうりの昆布和え
13 水	ゆでかぼちゃ	ご飯、中華風豆腐スープ、鶏肉のチーズ焼き、野菜炒め、フルーツ	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○はちみつ、○なたね油、○ごま、片栗粉、なたね油、オリーブ油、ごま油、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、とろけるチーズ、○おから、○豆乳	りんご、キャベツ、緑豆もやし、○ごぼう、たまねぎ、ビーマン、にんじん、こまつな、パセリ、にんにく、しょうが、干しいたけ	○牛乳、○おからかりんとう、○ごぼうステイック
14 木	干し芋	カレーライス、福神漬け、わかめサラダ、フルーツ	胚芽米、じやがいも、○小麦粉、なたね油、○砂糖、小麦粉、○はちみつ、はちみつ、砂糖	○ヨーグルト(無糖)、鶏がらスープ、豚肉(ロース・脂身付)、豆乳、○豆乳、○無塩バター、ツナ油漬缶(きはだ)	ほんかん、もやし、たまねぎ、にんじん、○りんご、しめじ、きゅうり、福神漬、しょうが、わかめ(乾)、にんにく	○お茶、○りんごのスコーン、○プレンショーグルト
15 金	ブロッコリーのごまあえ	白パン、豆腐のスープ、魚のムニエル(鮭)、チーズサラダ、フルーツ	コッペパン、○胚芽米、小麦粉、油、○砂糖、○油、砂糖	べにさけ、木綿豆腐、○鶏ひき肉、○生揚げ、チーズ、○米みそ(淡色辛みそ)、バター	みかん、キャベツ、にんじん、きゅうり、○だいこん、にら、○グリンピース(冷凍)、○しょうが	○お茶、○鶏そぼろごはん、○みそ汁(生揚げ・大根)
16 土	こんぶ	チャーハン(豚肉)、和風きのこスープ(しめじ・えのき)、フルーツ	胚芽米、○食パン、○マヨドレ、なたね油	○牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、○ツナ油漬缶、○いわし(煮干し)	みかん、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、○きゅうり、ピーマン、ねぎ、えのきたり、しょうが	○牛乳、○ツナサンド、○煮干し

幼児の給食と軽食の平均値です。(エネルギー598kcal・たんぱく質21.8g・脂質16.3g)



1月の献立表

2016年01月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			(○は午後おやつ材料)	おやつ (○は午後おやつ)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18 月	こんぶ	ツナスパゲティー、豆腐とわかめのスープ、切り干し大根のサラダ、フルーツ	スパゲティー、○米、オリーブ油、○砂糖、○ごま、砂糖、ごま油	ツナ油漬缶、絹ごし豆腐、○米みそ(淡色辛みそ)	みかん、たまねぎ、○チゲンサイ、きゅうり、にんじん、○えのきたけ、切り干しだいこん、コーン缶、マンショルーム、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、○干しいたけ	○お茶、○みそ焼きおにぎり、○和風きのこスープ	
19 火	大根の煮物	マーボー丼、春雨スープ、はくさいのじやこドレッシングあえ、フルーツ	胚芽米、○小麦粉(2等)、○三温糖、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖、三温糖	木綿豆腐、○牛乳、豚ひき肉、○豆乳、○いわし(煮干し)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、○あずき(乾)	りんご、もやし、はくさい、ねぎ、葉ねぎ、にんじん、にら、干しいたけ、しょうが、にんにく	○牛乳、○蒸しパン(小豆・抹茶)、○煮干し	
20 水	ゆでさつま芋	ご飯、みそ汁(かぼちゃ・玉葱)、ぶり大根、白和え、フルーツ	○じやがいも、胚芽米、○三温糖、○なたね油、○小麦粉、ごま(乾)、砂糖	○牛乳、ぶり、木綿豆腐、○米みそ(淡色辛みそ)、豆みそ、だいす/[その他]/金山寺みそ	みかん、だいこん、こまつな、たまねぎ、日本かぼちゃ、にんじん、とうもろこし(冷凍)、えのきたけ、○こんぶ(だし用)、黒きくらげ	○牛乳、○じやがみそポテト、○こんぶ	
21 木	スティック人参	ご飯、豚汁、鶏肉のマーマレード焼き、かぶの甘酢漬け、フルーツ	胚芽米、○さつまいも、○胚芽米、さといも、砂糖、なたね油	鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、かぶ、だいこん、にんじん、○だいこん、かぶ、板こんにゃく、○せり、○かぶ、葉、ごぼう、○かぶ、ねぎ、○にんじん、マーマレード・低糖度	○お茶、○ぞうすい、○ふかし芋	
22 金 誕生会	粉ふき芋	雑穀ご飯、豆腐みそ汁(わかめ)、鶏の唐揚げ、ポテトサラダ、フルーツ	胚芽米、じやがいも、○砂糖、油、片栗粉、○小麦粉、マヨドレ、押麦、ひえ粒、きび(精白粒)、あわもち、ごま(乾)	鶏もも肉、○クリームチーズ、木綿豆腐、○生クリーム、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、あずき(乾)	みかん、○りんご、ミニトマト、にんじん、きゅうり、ねぎ、わかめ(乾)、しょうが、にんにく、○レモン果汁	○お茶、○チーズケーキ、○フルーツ	
23 土	煮干し	ちゃんぽんうどん、かぼちゃの煮物、フルーツ	ゆでうどん、○胚芽米、○なたね油、三温糖、ごま油	○鶏ひき肉、豚肉(ロース・脂身付)	かぼちゃ、オレンジ・ネープル、キャベツ、○たまねぎ、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、にら、○グリンピース	○お茶、○ケチャップライス	
25 月	こんぶ	ご飯、みそ汁(えのき・キャベツ)、鰯の塩焼き、三色野菜の納豆和え、フルーツ	胚芽米、○強力粉、○砂糖、○油	○牛乳、さば、○ヨーグルト(無糖)、納豆、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、キャベツ、ほうれんそう、もやし、○もも缶、にんじん、えのきたけ、○みかん缶	○お茶、○杏仁豆腐、○手作りパン	
26 火	かぶの煮物	ごはん、みそ汁(麩・わかめ・万能葱)、豚肉のすき焼き風煮物(春菊)、さつまいものバター焼き(チーズ)、フルーツ	胚芽米、さつまいも、○砂糖、○白玉粉、○小麦粉、焼ふ、砂糖	焼き豆腐、豚肉(ロース)、○あずき(乾)、○絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター、粉チーズ	りんご、たまねぎ、○きゅうり、しらたき、ねぎ、しゅんぎく、にんじん、○塩こんぶ、万能ねぎ、わかめ(乾)	○お茶、○おしるこ、○きゅうりの昆布和え	
27 水	ゆでかぼちゃ	ご飯、中華風豆腐スープ、鶏肉のチーズ焼き、野菜炒め、フルーツ	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○はちみつ、○なたね油、○ごま、片栗粉、なたね油、オリーブ油、ごま油、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、とろけるチーズ、○おから、○豆乳	りんご、キャベツ、緑豆もやし、○ごぼう、たまねぎ、ピーマン、にんじん、こまつな、パセリ、にんにく、しょうが、干しいたけ	○牛乳、○おからかりんとう、○ごぼうスティック	
28 木	干し芋	カレーライス、福神漬け、わかめサラダ、フルーツ	胚芽米、じやがいも、○小麦粉、なたね油、○砂糖、小麦粉、○はちみつ、はちみつ、砂糖	○ヨーグルト(無糖)、鶏がらスープ、豚肉(ロース・脂身付)、豆乳、○豆乳、○無塩バター、ツナ油漬缶(きはだ)	ほんかん、もやし、たまねぎ、にんじん、○りんご、しめじ、きゅうり、福神漬、しょうが、わかめ(乾)、にんにく	○お茶、○りんごのスコーン、○プレンヨーグルト	
29 金	プロッコリーのごまあえ	白パン、豆腐のスープ、魚のムニエル(鮭)、チーズサラダ、フルーツ	コッペパン、○胚芽米、小麦粉、油、○砂糖、○油、砂糖	べにさけ、木綿豆腐、○鶏ひき肉、○生揚げ、チーズ、○米みそ(淡色辛みそ)、バター	みかん、キャベツ、にんじん、きゅうり、○だいこん、にら、○グリンピース(冷凍)、○しょうが	○お茶、○鶏そぼろごはん、○みそ汁(生揚げ・大根)	
30 土	こんぶ	チャーハン(豚肉)、和風きのこスープ(しめじ・えのき)、フルーツ	胚芽米、○食パン、○マヨドレ、なたね油	○牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、○ツナ油漬缶、○いわし(煮干し)	みかん、にんじん、チシゲンサイ、しめじ、○きゅうり、ピーマン、ねぎ、えのきたけ、しょうが	○牛乳、○ツナサンド、○煮干し	

1月の果物は、みかん・りんご・いちご等です。

