



1月の献立表

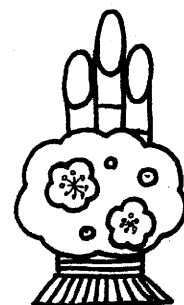
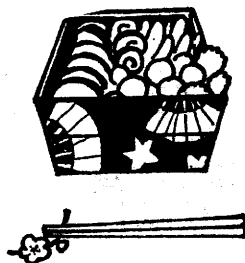
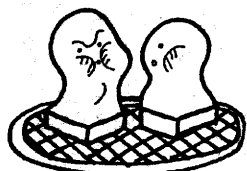


2018年01月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			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 木	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	胚芽米、じゃがいも、 オリーブ油、油、きび 砂糖、ごま油	鶏ひき肉、絹ごし豆 腐、ツナ油漬缶、みそ	みかん、たまねぎ、ほうれん そう(冷凍)、にんじん、切り 干しだいこん、コーン缶、グ リンピース(冷凍)、しょうが、わ かめ(乾)、焼きのり	お茶 鶏そぼろごはん みそ汁(じゃが芋・玉葱)
05 金	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(かぶ・油揚げ) 鮭の塩焼き 三色野菜の納豆和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび 砂糖、油	牛乳、ペにさけ、納 豆、豆乳、油揚げ、み そ	りんご、かぶ、ほうれんそう、 だいこん、かぶ・葉、もやし、 にんじん	牛乳 りんご蒸しパン 大根スティック(しょう油)
06 土	煮干し	マーボー丼 豚肉とチンゲン菜のスープ フルーツ	胚芽米、食パン、グラ ニュー糖、片栗粉、ご ま油、きび砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、豚肉(肩ロース・ 脂身付)、みそ、パ ター、	みかん、きゅうり、チンゲンサ イ、ねぎ、にら、にんにく、 しょうが	牛乳 シナモントースト スティック胡瓜
09 火	こんぶ	ご飯 澄まし汁(お麩・青菜) 魚のみそ焼き 炒り豆腐(鶏肉) フルーツ	さつまいも、胚芽米、き び砂糖、焼ふ、油	かじき、木綿豆腐、鶏 ひき肉、みそ、凍り豆 腐	りんご、ほうれんそう、だいこん、にんじ ん、たまねぎ、せり、しらたき、かぶ、に んじん、ねぎ、グリーンピース、しょうが、干 しいたけ	お茶 七草がゆ ふかし芋
10 水	人参 おもち スティック	おもち うどん(乳児) 豚汁 かぶの甘酢漬け フルーツ	もち米、じゃがいも、ゆ でうどん、さといも、き び砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿 豆腐、ウインナー(乳含む)、 みそ、あずき(乾)、煮干し、 きな粉、かつお節	みかん、かぶ、だいこん、た まねぎ、にんじん、板ご んにやく、ごぼう、ねぎ、かぶ・ 葉、焼きのり、パセリ	牛乳 ジャーマンポテト 煮干し
11 木	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(玉葱・なめこ) 魚の煮付け 里芋の煮物 フルーツ	胚芽米、米、さといも、 きび砂糖	あかうお、鶏もも肉、み そ	いよかん、たまねぎ、にんじん、えのきた け、板ごんにやく、なめこ、ねぎ、しらた き、ごぼう、たけのこ(ゆで)、ねぎ、やえ んどう、いんげん、しょうが、焼きのり	お茶 炊き込みごはん すまし汁(えのき) (幼児のみ) 揚げせんべい
12 金	大根 スティック	煮野菜か 福神漬け 木の実サラダ フルーツ	ぶどうパン、胚芽米、 じゃがいも、油、小麦 粉、カシューナッツ(味 付け)、きび糖、はちみ つ	鶏がらスープ、ヨーグ ルト(無糖)、豚肉(肩 ロース・脂身付)、豆 乳、バター	りんご、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、福神漬、 ブロッコリー、カリフラワー、 いちごジャム・低糖度、にん じんにく、しょうが、みかん	お茶 焼きりんごのヨーグルトか け ぶどうぱん
13 土	こんぶ	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、き び砂糖、油、ごま油、 ごま(乾)	豚肉(ロース・脂身付)、 しらす干し(半乾燥)、 煮干し、かつお節	かぼちゃ、みかん、キャベ ツ、緑豆もやし、たまねぎ、 ねぎ、にんじん、にら	お茶 和風チャーハン 煮干し
15 月	煮干し	ご飯 みそ汁(ほうれん草・油揚げ) 鶏肉のチーズ焼き 野菜炒め フルーツ	胚芽米、小麦粉、メー プルシロップ、きび砂 糖、油	牛乳、鶏むね肉、豆乳、 卵、とろけるチーズ、油揚 げ、みそ、バター、みそ	いよかん、キャベツ、にんじ ん、チンゲンサイ、たまね ぎ、ピーマン、パセリ	牛乳 ホットケーキ 人参スティック
16 火	里芋の 煮物	ご飯 みそ汁(白菜・玉葱) 餅のパン焼き(にんにく) 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、パン粉、油、 オリーブ油、きび砂 糖、ごま(むき)	さわら、生揚げ、みそ、 かつお節	いちご、だいこん、れんこん、 はくさい、たまねぎ、にんじ ん、万能ねぎ、焼きのり、に んにく、パセリ	お茶 おかかおにぎり しゃきしゃきれんこ ん
17 水	かぶの 煮物	ご飯 みそ汁(しめじ・人参、) 豚肉の香味焼き ブロッコリーのサラダ フルーツ	ソフトフランスパン、胚 芽米、きび砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、みそ、きな粉、み そ	みかん、にんじん、ごぼう、た まねぎ、ブロッコリー、しめ じ、カリフラワー、セロリー、 ねぎ、にんにく	牛乳 揚げパン ごぼうスティック

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー558kcal・たんぱく質21.7g・脂質15.4g)





献立表



2018年01月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			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 木	ゆで さつま芋	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	胚芽米、じゃがいも、 オリーブ油、油、きび 砂糖、ごま油	鶏ひき肉、絹ごし豆 腐、ツナ油漬缶、みそ	みかん、たまねぎ、ほうれん そう(冷凍)、にんじん、切り 干しだいこん、コーン缶、グリ ンピース(冷凍)、しょうが、わ かめ(乾)、焼きのり	お茶 鶏そぼろごはん みそ汁(じゃが芋・玉葱)
19 金	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(かぶ・油揚げ) 鮭の塩焼き 三色野菜の納豆和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび 砂糖、油	牛乳、ペにさげ、納 豆、豆乳、油揚げ、み そ	りんご、かぶ、ほうれんそう、 だいこん、かぶ・葉、もやし、 にんじん	牛乳 りんご蒸しパン 大根スティック(しょう油)
20 土	煮干し	マーボー丼 豚肉とチンゲン菜のスープ フルーツ	胚芽米、食パン、グラ ニュー糖、片栗粉、ご ま油、きび砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、豚肉(肩ロース・ 脂身付)、みそ、バ ター、	みかん、きゅうり、チンゲンサ イ、ねぎ、にら、にんにく、 しょうが	牛乳 シナモントースト スティック胡瓜
22 月	こんぶ	ソフトフランスパン 野菜ころころスープ マカロニグラタン(チキン) ツナサラダ フルーツ	フランスパン、米、小麦 粉、パン粉、ごま、油、 きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、えび (むき身)、みそ、ツナ 油漬缶、バター、粉 チーズ	りんご、キャベツ、きゅうり、に んじん、にら、たまねぎ、えの きたけ、かぶ、なす、セロ リー、パセリ	お茶 焼きおにぎり(しょう ゆ)みそ汁(えのき・ にら)
23 火	ブロッコ リーの ごま和え	ご飯 澄まし汁(お麩・青菜) 魚のみそ焼き 炒り豆腐(鶏肉) フルーツ	さつまいも、胚芽米、き び砂糖、焼ふ、油	かじき、木綿豆腐、鶏 ひき肉、みそ、凍り豆 腐	りんご、ほうれんそう、だいこん、にんじ ん、たまねぎ、せり、しらたき、かぶ、に んじん、ねぎ、グリーンピース、しょうが、干 しいたけ	お茶 ぞうすい ふかし芋
24 水	人参 スティック	ご飯 豚汁 鶏ささみのカレー粉焼き ナムル フルーツ	じゃがいも、胚芽米、さ といも、油、小麦粉、 油、ごま(乾)、ごま油、 きび砂糖	牛乳、鶏ささ身、木綿豆 腐、豚肉(肩ロース)、ウイ ンナー(乳含む)、みそ、 Oいわし(煮干し)	いよかん、ほうれんそう、もや し、たまねぎ、にんじん、だ いこん、板こんにやく、ごぼ う、ねぎ、パセリ、焼きのり	牛乳 ジャーマンポテト 煮干し
25 木	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(玉葱・なめこ) 魚の煮付け 里芋の煮物 フルーツ	胚芽米、米、さといも、 きび砂糖	あかうお、鶏もも肉、み そ	いよかん、たまねぎ、にんじん、えのきた け、板こんにやく、なめこ、ねぎ、しらた き、ごぼう、たけのこ(ゆで)、ねぎ、きん どう、いんげん、しょうが、焼きのり	お茶 炊き込みごはん すまし汁(えのき)
26 金 誕生 会	大根 スティック	雑穀ご飯 すまし汁(わかめ・豆腐) コロケ コールスローサラダ フルーツ	じゃがいも、胚芽米、 パン粉、リッツクラッ カー、きび砂糖、油、 小麦粉、押麦、ひえ 粒、きび(精白粒)、あ	牛乳、絹ごし豆腐、豚 ひき肉、生クリーム、ゼ ラチン、あずき(乾)	いよかん、いちご、たまね ぎ、キャベツ、きゅうり、にん じん、コーン缶、わかめ(乾)	牛乳 いちごババロア リッツ
27 土	こんぶ	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、き び砂糖、油、ごま油、 ごま(乾)	豚肉(肩ロース・脂身 付)、しらす干し(半乾 燥)、煮干し、かつお節	かぼちゃ、みかん、キャベ ツ、緑豆もやし、たまねぎ、 ねぎ、にんじん、にら	お茶 和風チャーハン 煮干し
29 月	煮干し	ご飯 みそ汁(ほうれん草・油揚げ) 鶏肉のチーズ焼き 野菜炒め フルーツ	胚芽米、小麦粉、メー プルシロップ、きび砂 糖、油	牛乳、鶏むね肉、豆乳、 卵、とろけるチーズ、油揚 げ、みそ、バター、みそ	いよかん、キャベツ、にんじ ん、チンゲンサイ、たまね ぎ、ピーマン、パセリ	牛乳 ホットケーキ 人参スティック
30 火	里芋の 煮物	ご飯 みそ汁(白菜・玉葱) 鱈のパン粉焼き(にんにく) 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、パン粉、油、 オリーブ油、きび砂 糖、ごま(むき)	さわか、生揚げ、みそ、 かつお節	いちご、だいこん、れんこん、 はくさい、たまねぎ、にんじ ん、万能ねぎ、焼きのり、に んにく、パセリ	お茶 おかかおにぎり しゃきしゃきれんこ ん
31 水	かぶの 煮物	ご飯 みそ汁(しめじ・人参、) 豚肉の香味焼き ブロッコリーのサラダ フルーツ	ソフトフランスパン、胚 芽米、きび砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、みそ、きな粉、み そ	みかん、にんじん、ごぼう、た まねぎ、ブロッコリー、しめ じ、カリフラワー、セロリー、 ねぎ、にんにく	牛乳 揚げパン ごぼうスティック

1月の果物は、りんご・みかん・いちご等です。

