



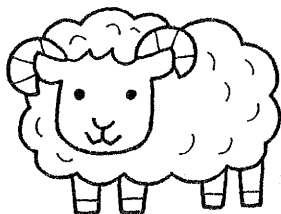
1月の献立表

みどりの保育園(一般)

2019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	
04金	こんぶ	ツナスパゲティ 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、きび砂糖、 油、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、たま ねぎ、切り干しだいこん、 コーン缶、グリーンピース(冷 凍)、しょうが、わかめ(乾)、 焼きのり	お茶 そばごはん みそ汁(じゃが芋・玉 葱)
05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、小麦粉片栗 粉、ごま油、油、きび砂 糖	木綿豆腐、牛乳、豚ひ き肉、豆乳、豚肉、み そ	みかん、りんご、にんじん、 チンゲンサイ、ねぎ、にら、に んにく、しょうが	牛乳 りんご蒸しパン 人参スティック (しょうゆ)
07月 七草粥	こんぶ	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) 鮭の塩焼き 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	さつまいも、胚芽米、き び砂糖	べにさげ、生揚げ、米 みそ(淡色辛みそ)	みかん、キャベツ、えのきた け、だいこん、にんじん、せ り、かぶ、にんじん、かぶ・葉	お茶 七草がゆ ふかし芋
08火 おもちゃ つき	ゆで かぼちゃ	おもちゃ・乳児ほうどん 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、油、 kibi砂糖	牛乳、豚肉、木綿豆 腐、ウインナー(卵・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、板こんに 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
09水	大根 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、さといも、きび 砂糖	あかうお、鶏もも肉、は んぺん(乳・卵なし)、 みそ	りんご、たまねぎ、にんじん、板こんに やく、なめこ、ねぎ、しらたき、にんじん、ご ぼう、〇たけのこ(ゆで)、いんげん、さ やえんどう、しょうが、焼きのり、わかめ (乾)	お茶 炊き込みごはん すまし汁 (はんぺん・わかめ)
10木	粉ふき芋	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	焼きそばめ(乳・卵な し)、胚芽米、油、	牛乳、豚肉、みそ	みかん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、しめ じ、にんじん、カリフラワー、セロリー、 ピーマン、ねぎ、にんにく、あおのり	牛乳 焼きそば 胡瓜スティック(塩)
11金 鏡開 き	ごぼう スティック	冬野菜カレー 福神漬け 木の实サラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、 マカロニ、油、小麦粉、 カシューナッツ、はち みつ	牛乳、鶏がらスープ、 豚肉、豆乳	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、福神漬、ブロッコリー、カリフ ラワー、いちごジャム、にんにく、しょうが 、焼きのり、みかん	牛乳 いそべマカロニ りんご ☆幼児☆ 揚げせんべい
12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(乳・卵な し)、胚芽米、ごま油、 オリーブ油、きび砂 糖、ごま	豚肉、かつお節	かぼちゃ、みかん、キャベツ、れんこ ん、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、に ら、焼きのり	お茶 おかかおにぎり しゃきしゃきれんこ ん
15火	こんぶ	ご飯 すまし汁(お麩・青菜) 魚のみそ焼き 炒り豆腐(鶏肉) フルーツ	コッペパン、胚芽米、き び砂糖、油、きび砂 糖、焼ふ	牛乳、かじき、木綿豆 腐、鶏ひき肉、きな粉、 みそ、凍り豆腐	みかん、ごぼう、ほうれんそ う、しらたき、にんじん、たま ねぎ、ねぎ、グリーンピース(冷 凍)、しょうが、干しいたけ	牛乳 揚げパン ごぼうスティック
16水	胡瓜 スティック	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 ーズ、油揚げ、みそ、パ ター	いよかん、キャベツ、だいこ ん、チンゲンサイ、たまね ぎ、にんじん、ピーマン、パ セリ	牛乳 ホットケーキ 大根スティック (しょう油)
17木	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(白菜・玉葱) 鱈のパン粉焼き(にんに く) 三色野菜の納 豆和え フルーツ	胚芽米、パン粉、油、 ごま油	さわら、納豆、ハム(乳 含む)、みそ	みかん、ほうれんそう、ねぎ、 かぶ、もやし、にんじん、たま ねぎ、はくさい、ピーマン、万 能ねぎ、にんにく	お茶 ハムチャーハン かぶのゆかり和え

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー569kcal・たんぱく質21.6g・脂質16.0g)



あけまして
おめでとございます



献立表

2019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 金	人参 スティック	ツナスパゲティ 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、きび砂糖、油、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、たまねぎ、切り干しだいこん、コーン缶、グリーンピース(冷凍)、しょうが、わかめ(乾)、焼きのり	お茶 そばろごはん みそ汁 (じゃが芋・玉葱)
19 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、小麦粉片栗粉、ごま油、油、きび砂糖	木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、豆乳、豚肉、みそ	みかん、りんご、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、にら、にんにく、しょうが	牛乳 りんご蒸しパン 人参スティック (しょうゆ)
21 月	こんぶ	ご飯 みそ汁(えのき・キャベツ) 鮭の塩焼き 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	さつまいも、胚芽米、きび砂糖	べにさけ、生揚げ、みそ(淡色辛みそ)	みかん、キャベツ、えのきたけ、だいこん、にんじん、せり、かぶ、にんじん、かぶ・薬	お茶 ぞうすい ふかし芋
22 火	ゆで かぼちゃ	コッペパン 野菜ころろスープ マカロニグラタン(チキン) ツナサラダ フルーツ	コッペパン、米、小麦粉、油、パン粉、ごま、油、はちみつ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、えび(むき身)、ツナ油漬缶、バター、粉チーズ	りんご、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、かぶ、なす、セロリー、パセリ	お茶 焼きおにぎり (しょうゆ) にんじんのマリネ
23 水	大根 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、さといも、きび砂糖	あかうお、鶏もも肉、はんぺん(乳・卵なし)、みそ	りんご、たまねぎ、にんじん、板こんにやく、なめこ、ねぎ、しらたき、ごぼう、たけのこ、いんげん、さやえんどう、しょうが、焼きのり、わかめ(乾)	お茶 炊き込みごはん、 すまし汁 (はんぺん・わかめ)
24 木	粉ふき芋	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	焼きそばめん、胚芽米、油	牛乳、豚肉、みそ	みかん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、カリフラワー、セロリー、ピーマン、ねぎ、にんにく、あおのり	牛乳 焼きそば 胡瓜スティック(塩)
25 金 誕生 会	ごぼう スティック	雑穀ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) 春巻き マカロニサラダ フルーツ	胚芽米、コッペパン、春巻きの皮、油、きび砂糖、マカロニ、マヨドレ、はるさめ、押麦、ひえ粒、ごま油、きび、あわもち、ごま	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、油揚げ、みそ、ツナ油漬缶、ゼラチン、あずき(乾)	りんご、いちご、だいこん、キャベツ、もやし、きゅうり、たけのこ、にんじん、しょうが、干しいたけ	牛乳 いちごパン 人参パン
26 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(乳・卵なし)、胚芽米、ごま油、オリーブ油、きび砂糖、ごま	豚肉、かつお節	かぼちゃ、みかん、キャベツ、れんこん、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、にら、焼きのり	お茶 おかかおにぎり しゃきしゃきれんこん
28 月	こんぶ	冬野菜カレー 福神漬け 木の実サラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、マカロニ、油、小麦粉、カシューナッツ、はちみつ	牛乳、鶏がらスープ、豚肉、豆乳	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、福神漬、ブロッコリー、カリフラワー、いちごジャム、にんにく、しょうが、焼きのり、みかん	牛乳 いそベマカロニ りんご
29 火	かぶの 煮物	ご飯 すまし汁(お麩・青菜) 魚のみそ焼き 炒り豆腐(鶏肉) フルーツ	コッペパン、胚芽米、きび砂糖、油、きび砂糖、焼ふ	牛乳、かじき、木綿豆腐、鶏ひき肉、きな粉、みそ、凍り豆腐	みかん、ごぼう、ほうれんそう、しらたき、にんじん、たまねぎ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、しょうが、干しいたけ	牛乳 揚げパン ごぼうスティック
30 水	胡瓜 スティック	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	いよかん、キャベツ、だいこん、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、パセリ	牛乳 ホットケーキ 大根スティック (しょう油)
31 木	ゆで さつま芋	ご飯 みそ汁(白菜・玉葱) 鱈のパン粉焼き(にんにく) 三色野菜の納豆和え フルーツ	胚芽米、パン粉、油、ごま油	さわら、納豆、ハム(乳含む)、みそ	りんご、ほうれんそう、ねぎ、かぶ、もやし、にんじん、たまねぎ、はくさい、ピーマン、万能ねぎ、にんにく	お茶 ハムチャーハン かぶのゆかり和え

1月の果物は、りんご・みかん・いちご等です。

