



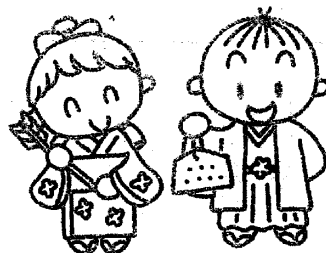
1月の献立表

みどりの保育園(一般)

2020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 土	干し芋	ツナスパゲティー 豆腐とわかめのスープ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、きび砂糖、オリーブ油、油	鶏ひき肉、ツナ油漬缶、絹ごし豆腐、みそ	みかん、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、しょうが、焼きのり、わかめ(乾)	お茶 鶏そぼろごはん みそ汁 (じゃが芋・玉葱)
06 月	こんぶ	ご飯 すまし汁(お麩・青菜) 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(卵・乳なし)、胚芽米、油、焼ふ	牛乳、豚肉	りんご、たまねぎ、きゅうり、ごまつな、キャベツ、ブロッコリー、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)
07 火	ブロッコリー ゴマ和え	ご飯 みそ汁(玉葱・なめこ) 魚の煮付け 里芋の煮物 フルーツ	さつまいも、胚芽米、さといも、きび砂糖	あかうお、みそ	りんご、たまねぎ、だいこん、板こんにやく、なめこ(ゆで)、ねぎ、せり、にんじん、かぶ、いんげん、しょうが、かぶ・葉	お茶 七草がゆ ふかし芋
08 水	スティック ごぼう	ご飯 みそ汁(青梗菜・油揚げ) 鶏ささみのカレー粉焼き 野菜炒め フルーツ	胚芽米、小麦粉、メープルシロップ、油、きび砂糖	牛乳、鶏ささ身、豆乳、卵、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	牛乳 ホットケーキ 大根スティック (しょう油)
09 木 おもちつき	スティック 人参	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(乳・卵)、さといも、油、きび砂糖、ごま油	牛乳、豚肉木綿豆腐、みそ、ベーコン(乳含む)、あずき(乾)、煮干し、きな粉、かつお節	みかん、だいこん、かぶ、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
10 金 鏡開き	ゆで さつま芋	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	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、焼ふ、オリーブ油、油、きび砂糖	かじき、木綿豆腐、たらこ、鶏ひき肉、豆乳、みそ、凍り豆腐、バター	りんご、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、焼きのり、干しいたけ	お茶 たらこうどん ごぼうスティック
11 土	こんぶ	焼き鶏井 けんちん汁 フルーツ	米、強力粉、さといも、きび砂糖、油、はるさめ、片栗粉	鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、ハム(乳含む)	みかん、ねぎ、しめじ、にんじん、コーン缶、ごまつな、しめじ、ごぼう、葉ねぎ、焼きのり	牛乳 ハムとコーンのパン (手作り) 春雨スープ
14 火	煮干し	冬野菜カレー 福神漬 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(味付け)、はちみつ	牛乳、鶏がらスープ、豚肉、豆乳	みかん、りんご、キャベツ、たまねぎ、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・低糖度、にんにく、しょうが、焼きのり	牛乳 いそパマカロニ りんご (幼児) 揚げせんべい
15 水	スティック 胡瓜	ご飯 みそ汁(白菜・玉葱) 糖のパン粉焼き(にんにく) 三色野菜の納豆和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、パン粉、油	さわら、納豆、鶏もも肉、みそ	ぶどう、ほうれんそう、もやし、にんじん、はくさい、たまねぎ、だいこん、ねぎ、こんぶ、万願ねぎ、にんにく、干しいたけ	お茶 すいとん こんぶ
16 木	スティック 大根	マーボー丼 豚肉とチンゲン菜のスープ はくさいのお浸し フルーツ	胚芽米、片栗粉、ごま油、きび砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ油揚げ	みかん、はくさい、しめじ、かぶ、チンゲンサイ、ねぎ、かぶ・葉、にら、にんにく、しょうが、塩こんぶ、焼きのり	お茶 しめじごはん かぶの塩昆布あえ
17 金	粉ふき芋	コッペパン 野菜ころころスープ マカロニグラタン(チキン) 大根とホタテのサラダ フルーツ	コッペパン、米、マヨレ、小麦粉、油、パン粉、ごま、はちみつ	牛乳、鶏もも肉、えび(むき身)、ほたて貝柱水煮缶、バター、粉チーズ	みかん、だいこん、にんじん、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

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー515kcal・たんぱく質20.3g脂質15.9g)



献立表

2020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 土	煮干し	ツナスパゲティ 豆腐とわかめのスープ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、きび砂糖、オリーブ油、油	鶏ひき肉、ツナ油漬缶、絹ごし豆腐、みそ	みかん、たまねぎ、ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、しょうが、焼きのり、わかめ(乾)	お茶 鶏そぼろごはん みそ汁 (じゃが芋・玉葱)
20 月	こんぶ	ご飯 すまし汁(お麩・青菜) 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(卵・乳なし)、胚芽米、油、焼ふ	牛乳、豚肉	りんご、たまねぎ、きゅうり、こまつな、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、セロリ、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)
21 火	ブロッコリー ゴマ和え	ご飯 みそ汁(玉葱・なめこ) 魚の煮付け 里芋の煮物 フルーツ	さつまいも、胚芽米、さといも、きび砂糖	あかうお、みそ	りんご、たまねぎ、だいこん、板こんにゃく、なめこ(ゆで)、ねぎ、せり、にんじん、かぶ、いんげん、しょうが、かぶ・葉	お茶 ぞうすい ふかし芋
22 水 あか組 ホット ケーキ	スティック ごぼう	ご飯 みそ汁(青梗菜・油揚げ) 鶏ささみのカレー粉焼き 野菜炒め フルーツ	胚芽米、小麦粉、メープルシロップ、油、きび砂糖	牛乳、鶏ささ身、豆乳、卵、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	牛乳 ホットケーキ 大根スティック (しょう油)
23 木	スティック 人参	ご飯 白菜とウインナーのスープ 豚肉のケチャップ炒め ハワイアンサラダ フルーツ	じゃがいも、胚芽米、油	牛乳、豚肉、ベーコン(乳含む)、ウインナー(乳・大豆含む)、煮干し	デコポン、たまねぎ、キャベツ、たまねぎ、パイン缶、きゅうり、はくさい、しめじ、ピーマン、パセリ	牛乳 ジャーマンポテト 煮干し
24 金	ゆで さつま芋	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	ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、焼ふ、オリーブ油、油、きび砂糖	かじき、木綿豆腐、たらこ、鶏ひき肉、豆乳、みそ、凍り豆腐、バター	りんご、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、焼きのり、干しいたけ	お茶 たらこうどん ごぼうスティック
25 土	こんぶ	焼き鶏井 けんちん汁 フルーツ	米、強力粉、さといも、きび砂糖、油、はるさめ、片栗粉	鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、ハム(乳含む)	みかん、ねぎ、しめじ、にんじん、コーン缶、こまつな、しめじ、ごぼう、葉ねぎ、焼きのり	牛乳 ハムとコーンのパン (手作り) 春雨スープ
27 月	煮干し	ご飯 みそ汁(えのき・豆腐) 魚の竜田揚げ(鯖) キャベツとりんごのサラダ フルーツ	胚芽米、米、油、片栗粉、ごま油、はちみつ、きび砂糖	さば、木綿豆腐、しらす干し、みそ	りんご、キャベツ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、万能ねぎ、ピーマン、干しぶどう、しょうが	お茶 しらすチャーハン にんじんのマリネ
28 火	ゆで かぼちゃ	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(味付け)、はちみつ	牛乳、鶏がらスープ、豚肉、豆乳	みかん、りんご、キャベツ、たまねぎ、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・低糖度、にんにく、しょうが、焼きのり	牛乳 いそペマカロニ りんご
29 水 みどり クッキング	スティック 胡瓜	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、小麦粉、パン粉、油	さわら、納豆、鶏もも肉、みそ	ぶどう、ほうれんそう、もやし、にんじん、はくさい、たまねぎ、だいこん、ねぎ、こんぶ、万能ねぎ、にんにく、干しいたけ	お茶 すいとん こんぶ
30 木	スティック 大根	マーボー丼 豚肉とチンゲン菜のスープ はくさいのお浸し フルーツ	胚芽米、片栗粉、ごま油、きび砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、豚肉、みそ油揚げ	みかん、はくさい、しめじ、かぶ、チンゲンサイ、ねぎ、かぶ・葉、にら、にんにく、しょうが、塩こんぶ、焼きのり	お茶 しめじごはん かぶの塩昆布あえ
31 金 誕生会	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(さつまいも・油揚げ) チキンカツ チーズサラダ フルーツ	胚芽米、さつまいも、コッペンパン(乳・卵なし)、パン粉、小麦粉、きび砂糖、油	牛乳、鶏むね肉、生クリーム、チーズ、油揚げ、みそ、ゼラチン	いよかん、いちご、キャベツ、にんじん、きゅうり、にんじん	牛乳・いちごババロア 人参パン (乳児) 牛乳・人参パン 野菜スープ

1月の果物はりんご・みかん・いちご等です。

