



1月の献立表

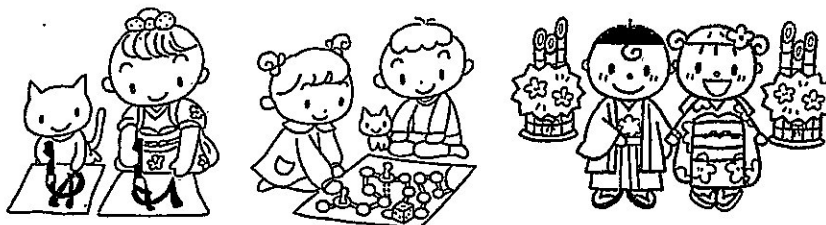


みどりの保育園(一般)

2024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 木 | 煮干し | ツナスパゲティ 豆腐とわかめのスープ ポテトサラダ フルーツ | 胚芽米、じゃがいも、きび砂糖、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま(乾)、オリーブ油、油 | ツナ油漬缶、絹ごし豆腐、みそ | みかん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、こんぶ、焼きのり、わかめ(乾) | お茶 五平餅 こんぶ |
| 05 金 | 干し芋 | ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) 鱈の塩焼き 切干大根とさつま揚げの煮物 フルーツ | 胚芽米、油、米、焼ふ、きび砂糖 | さわら、さつま揚げ(乳・卵なし)、豆みそ | かき、日本かぼちゃ、しめじ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、しいたけ、切り干しだいこん、万能ねぎ、カットわかめ | お茶 きのご飯 すまし汁 (お麩・わかめ) |
| 06 土 | 大根スティック | すき焼き丼 みそ汁(じゃが芋・玉葱) フルーツ | 胚芽米、食パン(乳・卵なし)、じゃがいも、油、グラニュー糖、きび砂糖 | 牛乳、豚肉、焼き豆腐、みそ、バター | みかん、たまねぎ、にんじん、こまつな、しらたき、わかめ(乾) | 牛乳 シナモントースト 人参スティック |
| 09 火 七草粥 | 煮干し | ご飯 春雨スープ チキンチャップ ポテトとブロッコリーのサラダ フルーツ | さつまいも、じゃがいも、胚芽米、小麦粉、はるさめ、油、きび砂糖、オリーブ油 | 鶏もも肉 | りんご、ブロッコリー、だいこん、にんじん、葉ねぎ、せり、コーン缶、かぶ、干しいたけ | お茶 七草がゆ ふかし芋 |
| 10 水 | 粉ふき芋 | ご飯 みそ汁(もやし・人参) 鱈の竜田揚げ 白和え フルーツ | 胚芽米、小麦粉、油、米、片栗粉、ごま(乾)、きび砂糖 | 牛乳、さば、鶏もも肉、調製豆乳、木綿豆腐、みそ | みかん、こまつな、ごぼう、もやし、にんじん、えのきたけ、コーン缶、黒きくらげ、しょうが | 牛乳 チキン蒸しパン ごぼうスティック |
| 11 木 おもちつき | ゆでかぼちゃ | (幼児)おもち (乳児)うどん 豚汁 かぶの甘酢漬け フルーツ | もち米、ゆでうどん(乳・卵なし)、胚芽米、さといも、きび砂糖、マヨドレ(乳・卵なし)、油、ごま油 | 豚肉、とろけるチーズ、木綿豆腐、みそ、あずき(乾)、ハム(乳含む)、きな粉、かつお節 | みかん、かぶ、だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、板こんにやく、ごぼう、ピーマン、ねぎ、焼きのり | お茶 ごはんピザ ゆでブロッコリー |
| 12 金 | 人参スティック | ご飯 みそ汁(じゃが芋・人参) かじきとしめじの炒め物 野菜の磯辺和え フルーツ | 胚芽米、コッパン(乳・卵なし)、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、きび砂糖 | 牛乳、かじき、豚ひき肉、みそ、バター | りんご、はくさい、しめじ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、赤ピーマン、黄ピーマン、パセリ、焼きのり | 牛乳 コロッケパン 胡瓜スティック(塩) (幼児のみ) 鏡開き(揚げせんべい) |
| 13 土 | ゆでさつま芋 | あんかけうどん 里芋の煮物 フルーツ | 生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、さといも、片栗粉、油、ごま(乾)、きび砂糖 | 豚肉、チーズ、しらす干し、かつお節 | みかん、はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、にら、干しいたけ、いんげん | お茶 和風チャーハン チーズ |
| 15 月 | 煮干し | ご飯 すまし汁(かぶ・わかめ) 豚肉のごまみそだれ だいこんとツナのサラダ フルーツ | 生中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、米、油、砂糖、きび砂糖、片栗粉、ごま油、すりごま | 牛乳、豚肉、豚ひき肉、ツナ油漬缶、みそ | みかん、だいこん、ねぎ、かぶ、もやし、たけのこ(ゆで)、きゅうり、にんじん、ねぎ、コーン缶、こんぶ、しょうが、わかめ(乾)、しょうが | 牛乳 ジャージャー麺 こんぶ |
| 16 火 | ごぼうスティック | 冬野菜カレー 福神漬け お豆腐サラダ フルーツ | 胚芽米、じゃがいも、小麦粉、ごま油、油、はちみつ、ごま、きび砂糖 | 鶏がらスープ、木綿豆腐、鶏もも肉、豆乳、煮干し | りんご、たまねぎ、トマト、きゅうり、だいこん、にんじん、福神漬、コーン缶、しめじ、ブロッコリー、カリフラワー、ねぎ、いちごジャム、にんにく、しょうが、干しいたけ | お茶 すいとん 煮干し |
| 17 水 | ブロッコリーごま和え | 食パン スープ(白菜・卵) ひき肉とじゃが芋のチーズ焼き フレンチサラダ フルーツ | 食パン(乳・卵なし)、じゃがいも、胚芽米、油、パン粉 | 豚ひき肉、チーズ、卵、さば、みそ | りんご、キャベツ、だいこん、たまねぎ、はくさい、みかん缶、きゅうり、にんじん、しょうが、干しいたけ、焼きのり | お茶 鯖おにぎり 大根スティック |

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー560kcal・たんぱく質22.4g・脂質17.4g)



献立表

2024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 | 干し芋 | ツナスバゲティー 豆腐とわかめのスープ ポテトサラダ フルーツ | 胚芽米、じゃがいも、きび砂糖、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま(乾)、オリーブ油、油 | ツナ油漬缶、絹ごし豆腐、みそ | みかん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、こんぶ、焼きのり、わかめ(乾) | お茶 五平餅 こんぶ |
| 19金 | 胡瓜スティック | ご飯 みそ汁(かぼちゃ・玉葱) 鱈の塩焼き 切干大根とさつま揚げの煮物 フルーツ | 胚芽米、油、米、焼ふ)、きび砂糖 | さわら、さつま揚げ(乳・卵なし)、豆みそ | かき、日本かぼちゃ、しめじ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、しいたけ、切り干しだいこん、万能ねぎ、カットわかめ | お茶 きのこご飯 すまし汁(お粥・わかめ) |
| 20土 | 大根スティック | すき焼き丼 みそ汁(じゃが芋・玉葱) フルーツ | 胚芽米、食パン(乳・卵なし)、じゃがいも、油、グラニュー糖、きび砂糖 | 牛乳、豚肉、焼き豆腐、みそ、バター | みかん、たまねぎ、にんじん、ごまつな、しらたき、わかめ(乾) | 牛乳 シナモントースト 人参スティック |
| 22月 | 煮干し | ご飯 スープ(キャベツ・えのき) 厚揚げの味噌炒め かぼちゃの煮物 フルーツ | 胚芽米、小麦粉、ながいも、ごま油、油、きび砂糖、片栗粉 | 牛乳、生揚げ、豚肉、卵、みそ、さくらえび(干し)、かつお節 | かぼちゃ、りんご、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、こんぶ、にんにく、しょうが、あおのり | 牛乳 お好み焼き こんぶ |
| 23火 | かぶの煮物 | ご飯 春雨スープ チキンチャップ ポテトとブロッコリーのサラダ フルーツ | さつまいも、じゃがいも、胚芽米、小麦粉、はるさめ、油、きび砂糖、オリーブ油 | 鶏もも肉、牛乳、ベーコン(乳含む)、生クリーム、粉チーズ、バター | りんご、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、葉ねぎ、エリンギ、しめじ、えのきたけ、コーン缶、干ししいたけ | お茶 きのこのリゾット風 ふかし芋 |
| 24水 | 粉ふき芋 | ご飯 みそ汁(もやし・人参) 鱈の竜田揚げ 白和え フルーツ | 胚芽米、小麦粉、油、米、片栗粉、ごま(乾)、きび砂糖 | 牛乳、さば、鶏もも肉、調製豆乳、木綿豆腐、みそ | みかん、ごまつな、ごぼう、もやし、にんじん、えのきたけ、コーン缶、黒きくらげ、しょうが | 牛乳 チキン蒸しパン ごぼうスティック |
| 25木 | ゆでかぼちゃ | ご飯 豚汁 鶏ささみのカレー粉焼き ハワイアンサラダ フルーツ | 胚芽米、さといも、油、米、マヨドレ(乳・卵なし)、小麦粉、ごま油 | 鶏ささ身、豚肉、とろけるチーズ、木綿豆腐、みそ、ハム(乳含む) | みかん、キャベツ、だいこん、ブロッコリー、たまねぎ、パイン缶、きゅうり、にんじん、板こんにやく、ごぼう、ピーマン、ねぎ | お茶 ごはんピザ ゆでブロッコリー |
| 26金 誕生会 | 人参スティック | 雑穀ご飯 みそ汁(豆腐・なめこ) 蛙フライ(タルタルソース) お豆のサラダ フルーツ | 胚芽米、小麦粉、パン粉、グラニュー糖、油、搾菜、ひえね、きび(精白粒)、あわもち、ごま(乾)、きび砂糖、きび砂糖、片栗粉、コーンシリアル(乳・卵なし) | 牛乳、ペにさげ、卵、木綿豆腐、ハム(乳含む)、みそ、バター、大豆(ゆで)、いんげんまめ(ゆで)、あずき(乾) | りんご、みかん、きゅうり、なめこ、にんじん、米みつば、えだまめ(冷凍)、ほうれんそう、パセリ、たまねぎ、かぼちゃ | (幼児)牛乳・みかん シュウクリーム(カスタード) (乳児)お茶 かぼちゃのスープ ほうれん草のパン |
| 27土 | ゆでさつま芋 | あんかけうどん 里芋の煮物 フルーツ | 生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、さといも、片栗粉、油、ごま(乾)、きび砂糖 | 豚肉、チーズ、しらす干し、かつお節 | みかん、はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、にら、干ししいたけ、いんげん | お茶 和風チャーハン チーズ |
| 29月 | 煮干し | ご飯 すまし汁(かぶ・わかめ) 豚肉のごまみそだれ だいこんとツナのサラダ フルーツ | 生中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、米、油、砂糖、きび砂糖、片栗粉、ごま油、すりごま | 牛乳、豚肉、豚ひき肉、ツナ油漬缶、みそ | みかん、だいこん、ねぎ、かぶ、もやし、たけのこ(ゆで)、きゅうり、にんじん、ねぎ、コーン缶、こんぶ、しょうが、わかめ(乾)、しょうが | 牛乳 ジャージャー麺 こんぶ |
| 30火 | ごぼうスティック | 冬野菜カレー 福神漬け お豆腐サラダ フルーツ | 胚芽米、じゃがいも、小麦粉、ごま油、油、はちみつ、ごま、きび砂糖 | 鶏がらスープ、木綿豆腐、鶏もも肉、豆乳、煮干し | りんご、たまねぎ、トマト、きゅうり、だいこん、にんじん、福神漬、コーン缶、しめじ、ブロッコリー、カリフラワー、ねぎ、いちごジャム、にんにく、しょうが、干ししいたけ | お茶 すいとん 煮干し |
| 31水 | ブロッコリーごま和え | 食パン スープ(白菜・卵) ひき肉とじゃが芋のチーズ焼き フレンチサラダ フルーツ | 食パン(乳・卵なし)、じゃがいも、胚芽米、油、パン粉 | 豚ひき肉、チーズ、卵、さば、みそ | りんご、キャベツ、だいこん、たまねぎ、はくさい、みかん缶、きゅうり、にんじん、しょうが、干ししいたけ、焼きのり | お茶 鯖おにぎり 大根スティック |

今月の果物は柿・りんご・みかん・いちご等になります。

