



1月分 献立表



干潟町中央保育園

日	曜日	お昼ごはん	おやつ	＜あか＞ 血や筋肉に なるもの	＜きいろ＞ 力や体温を 整えるもの	＜みどり＞ 体の調子を 整えるもの	エネルギー (カロリー)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
6	月	ご飯 ポークカレー 福神漬け コーンサラダ りんご	せんべい ★ココア	豚肉 わかめ スキムミルク ハム	米 じゃが芋 サラダ油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 福神漬け きゅうり りんご コーン缶	560	21.0	10.9	2.9
7	火	ご飯 ひじきの炒め煮 ◎みかん 茹でウインナー キャベツの胡麻和え	★きつねうどん	ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 スキムミルク わかめ なた ウインナー	米 砂糖 サラダ油 白ごま うどん	人参 キャベツ もやし みかん	558	21.6	16.1	3.6
8	水	赤飯 生揚げと挽肉の味噌炒め たたききゅうり ◎大根とワカメのスープ	★チョコサンド 牛乳	生揚げ 鶏肉 味噌 わかめ 牛乳	米 もち米 小豆 サラダ油 砂糖 食パン チョコクリーム	玉ねぎ ビーマン 人参 きゅうり 大根 えのき	551	20.4	17.3	2.9
9	木	ご飯 煮魚 ポテトサラダ いちごヨーグルト	全粒粉クラッカー ★カルビス	マグロ ハム ヨーグルト カルビス	米 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ いちごジャム	きゅうり 人参	522	23.6	11.9	1.1
10	金	醤油ラーメン 手作りしゅうまい きゅうりの塩もみ トマト	★お汁粉 せんべい	なたと 豚肉 スキムミルク わかめ	中華麺 ごま油 しゅうまいの皮 砂糖 片栗粉 こしあん 性学も ち	もやし コーン 長ねぎ 生姜 玉ねぎ グリンピース きゅうり トマト ほうれん草	411	19.1	9.1	2.2
11	土	手作り弁当持参	菓子							
13	月	成人の日								
14	火	中華おこわ ウイニー揚げ ◎ナムル ◎春雨スープ	★ココアちんすこう 麦茶	鶏肉 ウイニー	米 もち米 砂糖 餃子の皮 サラダ油 ごま油 春雨 薄力粉	人参 ほうれん草 もやし 長ねぎ 椎茸	551	12.3	20.2	1.5
15	水	ご飯 ◎手作り鶏つくね ◎小松菜のお浸し みかん缶	★ミルクくずもち 麦茶	鶏肉 スキムミルク かつお節 牛乳 きな粉	米 パン粉 サラダ油 砂糖 片栗粉 黒砂糖	れんこん 玉ねぎ 小松菜 人参 みかん缶	469	18.1	8.7	1.0
16	木	ご飯 ◎油揚げの挽肉詰め ◎れんこんきんぴら ◎茹でブロッコリー ◎白菜の味噌汁	コーンフレーク 牛乳	油揚げ 豚肉 鶏卵 味噌 牛乳	米 パン粉 砂糖 白ごま サラダ油 ごま油 マヨネーズ コーンフレーク	長ネギ れんこん 人参 白菜 玉ねぎ ブロッコリー	568	20.8	18.2	1.8
17	金	ご飯 鶏の唐揚げ えのき入り卵スープ 五目煮 粉ふき芋	ビスケット ★ココア	鶏肉 大豆 さつま揚げ 昆布 青のり 鶏卵 なたと スキムミルク	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 じゃが芋	生姜 人参 えのき 玉ねぎ 小ねぎ	653	35.0	14.9	2.0
18	土	手作り弁当持参	菓子							
20	月	ご飯 ふりかけ ◎おでん きゅうりの塩昆布和え ◎みかん	★南瓜蒸しパン 牛乳	はんぺん さつま揚げ ウイニー 塩昆布 牛乳 鶏卵	米 南瓜 砂糖 サラダ油 ホットケーキMix	大根 きゅうり 人参 みかん	542	18.5	15.1	2.6
21	火	ご飯 豚肉の塩麴焼き 野菜炒め 南瓜の甘煮	★フルーツヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	米 砂糖 サラダ油 南瓜	キャベツ 人参 もやし 生姜 みかん缶 パナナ ビーマン	446	16.6	8.0	1.0
22	水	ご飯 チーズinハンバーグ スパサ みかん缶 コンソメスープ	★手作りケーキ 麦茶	豚肉 鶏卵 ハム チーズ スキムミルク 牛乳 生クリーム	米 パン粉 砂糖 サラダ油 ホットケーキMix マカロニ マヨネーズ メープルシロップ	きゅうり 玉ねぎ 人参 パセリ いちご みかん缶	632	22.4	21.4	1.5
23	木	ご飯 魚のムニエルオーロラソース ◎茹でカリフラワー、ブロッコリー 和風ポトフ グラッセ	スナック菓子 ★ミロ	メルルサ スキムミルク ベーコン	米 薄力粉 サラダ油 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 パター	カリフラワー ブロッコリー キャベツ 人参	527	26.9	12.8	0.9
24	金	ご飯 手作りコロッケ 茹でキャベツ トマト ◎小松菜の味噌汁	ビスケット やさしいジュース	豚肉 スキムミルク 油揚げ 味噌	米 じゃが芋 薄力粉 パン粉 サラダ油	人参 玉ねぎ キャベツ トマト 小松菜	563	13.0	14.5	1.0
25	土	手作り弁当持参	菓子							
27	月	ご飯 シーチキンオムレツ ◎みかん ◎大根の煮物 ◎茹でブロッコリー	★手作りスティックパン 牛乳	鶏卵 スキムミルク ツナ 牛乳 練乳	米 砂糖 薄力粉 サラダ油 ホットケーキMix 無塩バター マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 ブロッコリー みかん	573	22.3	16.1	1.2
28	火	コッペパン ◎ホワイトシチュー ◎ほうれん草とベーコンのソテー ◎りんご	★いちごスコーン 麦茶	鶏肉 シチューの素 スキムミルク ベーコン 牛乳	コッペパン じゃが芋 サラダ油 バター ホットケーキMix マーガリン いちごジャム	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ほうれん草 りんご	488	17.1	17.8	1.2
29	水	チキンピラフ フライドポテト コーンサラダ パナナ	プリン 煎餅	鶏肉 ハム	米 サラダ油 じゃが芋 砂糖 ごま油 プリン	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり コーン パナナ	484	15.0	10.7	1.1
30	木	ご飯 マグロの竜田揚げ かぶの味噌汁 ◎ほうれん草と野菜の胡麻和え	ビスケット ★ミロ	豚肉 マグロ スキムミルク 油揚げ 味噌	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 白ごま	あさつき 人参 ほうれん草 生姜 かぶ もやし	543	30.0	10.5	1.4
31	金	ご飯 ドライカレー ミニゼリー 可愛いサラダ	★きな粉トースト 麦茶	豚肉 ハム チーズ きな粉	米 サラダ油 食パン 砂糖 無塩バター ごま油	ビーマン 玉ねぎ 人参 きゅうり レタス ミートマト	534	16.3	18.7	1.7



今月の旬の食材

ほうれん草 はくさい こまつな
れんこん だいこん ながねぎ
ぶろっこりー かりふらわー みかん

◎ 旬の食材を使ったメニュー
★ 手作りおやつ



※ お願い ※

- 都合により献立が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
- アレルギーが心配な場合は病院を受診し、担任や給食職員までお知らせください。
- コップや箸箱は毎日洗って清潔にしましょう。
- メニューにより、スプーンやフォークを持たせてください。
- 本園では食物アレルギーのお子さんを対象に除去食、代替食に対応しています。

保育園では地産地消に取り組んでいます。今月はれんこん
きゅうりとトマトを地元の農家さんより直接仕入れています。