



# 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)	食塩相当 量 (g)
5	月	ご飯 チキンカレー トマト コーンサラダ りんご	せんべい ★ココア	鶏肉 わかめ スキムミルク	米 じゃが芋 サラダ油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン りんご	590	19.9	16.6	2.2
6	火	ご飯 ひじきの炒め煮 キャベツの胡麻和え ◎かき玉汁	コーンフレーク 牛乳	ひじき 鶏肉 油揚げ 鶏卵 スキムミルク	米 砂糖 サラダ油 白ごま	人参 キャベツ もやし 玉ねぎ ほうれん草 えのき	505	18.6	12.7	1.8
7	水	赤飯 煮魚 ◎れんこんきんぴら 粉ふき芋 ◎小松菜の味噌汁	★フルーツヨーグルト	マグロ 青のり 味噌 ヨーグルト	米 もち米 小豆 サラダ油 砂糖 ごま油 白ごま じゃが芋	れんこん 人参 小松菜 長ねぎ パナナ みかん缶	453	23.6	5.2	2.1
8	木	ご飯 鶏の唐揚げ ◎ナムル トマト かぶの味噌汁	ビスケット カルピス	鶏肉 わかめ 油揚げ カルピス	米 片栗粉 砂糖 サラダ油 ごま油	ほうれん草 人参 もやし トマト かぶ	496	25.2	10.6	1.5
9	金	ご飯 ふりかけ ◎おでん きゅうりの塩昆布和え ◎みかん	★お汁粉 せんべい	はんぺん さつま揚げ ウイニー 塩昆布	米 性学もち こしあん	大根 人参 きゅうり みかん	512	17.1	12.2	2.2
10	土	手作り弁当持参	菓子							
12	月	成人の日								
13	火	醤油ラーメン 手作りしゅうまい たたききゅうり パナナ	★さつま芋スティック 麦茶	なると 豚肉 スキムミルク わかめ	中華糖 ごま油 しゅうまいの皮 砂糖 片栗粉 さつま芋 サラダ油	もやし コーン 長ねぎ 生姜 玉ねぎ グリンピース きゅうり パナナ	427	16.0	12.9	2.3
14	水	ご飯 ささみフライ 茹でキャベツ トマト ◎カリフラワースープ	ビスケット りんごジュース	鶏ささみ ベーコン	米 卵粉 サラダ油 薄力粉	キャベツ トマト カリフラワー 玉ねぎ 人参	557	22.6	12.4	1.2
15	木	ご飯 ◎魚ステーキおろし添え ポテトサラダ ◎なめこの味噌汁	クラッカー ★ミロ	マグロ ハム 豆腐 味噌 スキムミルク	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	大根 人参 きゅうり コーン なめこ 長ねぎ	598	28.2	17.0	1.5
16	金	ご飯 挽肉入り卵焼き 春雨サラダ ◎白菜の味噌汁	★二色サンド 麦茶	鶏肉 豆腐 鶏卵 ハム 油揚げ 味噌	米 砂糖 サラダ油 春雨 マヨネーズ 食パン いちごジャム バター(手作り)	人参 生椎茸 小ねぎ きゅうり 白菜 玉ねぎ	474	16.6	11.3	1.4
17	土	手作り弁当持参	菓子							
19	月	カレーうどん パンパンジーサラダ ◎のり塩れんこん ◎みかん	★ミルク蒸しパン 麦茶	豚肉 油揚げ 鶏ささみ 青のり 牛乳 鶏卵	うどん ホットケーキMix 砂糖 サラダ油	玉ねぎ 人参 小ねぎ きゅうり みかん	426	18.1	15.8	2.3
20	火	ご飯 揚げ餃子 ◎中華スープ わかめときゅうりの胡麻風味和え	スナック菓子 飲むヨーグルト	豚肉 わかめ 鶏卵 飲むヨーグルト	米 餃子の皮 ごま油サラダ油 砂糖	キャベツ ニラ 生姜 みかん缶 ほうれん草 玉ねぎ	523	14.2	11.8	0.9
21	水	ご飯 チーズinハンバーグ スパサ トマト コンソメスープ	★手作りクレープ 麦茶	豚肉 チーズ スキムミルク ハム 牛乳 生クリーム ヨーグルト	米 卵粉 サラダ油 サラスパ マヨネーズ 砂糖 ホットケーキMix	きゅうり 玉ねぎ 人参 パセリ トマト いちご	596	21.3	22.7	1.4
22	木	ご飯 生揚げと挽肉の味噌炒め 可愛いサラダ パナナ	★ブレンドーナツ 麦茶	生揚げ 鶏肉 味噌 ハム チーズ 鶏卵 牛乳	米 サラダ油 砂糖 ごま油 ホットケーキMix	ピーマン 玉ねぎ 人参 パナナ きゅうり レタス ミニトマト	632	17.0	22.5	1.1
23	金	ご飯 マグロの香りピカタ 人参しりしり ◎大根の煮物 豆腐の味噌汁	カルシウムせんべい ★ココア	マグロ 鶏卵 青のり 豆腐 わかめ 油揚げ スキムミルク	米 薄力粉 サラダ油 砂糖	人参 コーン 大根 長ねぎ	548	30.9	10.0	1.7
24	土	手作り弁当持参	菓子							
26	月	ロールパン クラムチャウダー風 ◎胡麻ドレサラダ ◎みかん	★わかめおにぎり 麦茶	あさり缶 鶏肉 スキムミルク シチューの素 わかめ	ロールパン じゃが芋 サラダ油 白ごま ごま油 マヨネーズ 米	玉ねぎ 人参 レタス 人参 コーン プロccoli	567	22.0	15.8	1.9
27	火	ご飯 シーチキンオムレツ 和風ポトフ フレンチサラダ カリフラワーカレー炒め	スナック菓子 ★ミロ	鶏卵 ツナ ベーコン スキムミルク	米 砂糖 サラダ油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス きゅうり ねぎ しめじ カリフラワー	553	25.3	12.4	1.5
28	水	ご飯 ◎ポパイロール 南瓜サラダ もやしの味噌汁	★お好み焼き 麦茶	ハム チーズ ウィナー 油揚げ	米 春巻きの皮 サラダ油 南瓜 マヨネーズ 薄力粉 天かす	ほうれん草 きゅうり 人参 もやし キャベツ 小ねぎ	582	16.1	22.1	1.6
29	木	ご飯 豚肉の塩こうじ焼き 野菜炒め さつま芋の甘煮 わかめスープ	★ミニメロンパン 麦茶	豚肉 わかめ 鶏卵	米 サラダ油 さつま芋 砂糖 白ごま ホットケーキMix 無塩バター グラニュー糖	もやし キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ	575	17.3	17.1	1.9
30	金	ご飯 ミートボール キウイフルーツ プロccoli 乳酸菌飲料	せんべい プリン	豚肉 スキムミルク 乳酸菌飲料	米 卵粉 サラダ油 砂糖 マヨネーズ プリン	玉ねぎ レタス プロccoli キウイフルーツ	561	21.8	15.1	1.1



**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。今月はかぶと  
トマトを地元の農家さんより直接仕入れています。