

# 1月分 献立表

## 干潟町中央保育園

日	曜日	献立	血や筋肉になるもの	力や体温を整えるもの	体の調子を整えるもの	おやつ	エネルギー (カロリー)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
4	月	カレーライス 福神漬け ◎ミモザサラダ	豚こま肉 卵	米 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	★ココアちんすこう 牛乳	645	18.8	23.7	1.9
5	火	ご飯 豆腐ハンバーグ 磯辺和え みかん缶 乳酸菌飲料	鶏挽き肉 豆腐 卵	米	玉ねぎ ひじき もやし 椎茸	★ピザトースト 麦茶	484	18.6	10.6	1.3
6	水	ご飯 豚肉の生姜焼き ◎れんこんカレーマヨ和え	豚こま肉	米 マヨネーズ	れんこん えのき 玉ねぎ 人参 グリーンピース	★ホットケーキ 麦茶	491	15.4	14.0	0.6
7	木	ご飯 卵とツナの炒め物 味噌ドレサラダ	卵 ツナ 焼き竹輪	米	玉ねぎ 椎茸 木耳 きゅうり レタス	純米せんべい ★ミロ	513	23.4	10.7	1.4
8	金	ご飯 ◎大根とわかめのスープ ささみフライ ほうれん草ごま和え	鶏ささみ	米	ほうれん草 人参 もやし 大根 わかめ えのき	★きな粉団子 麦茶	504	22.9	9.4	1.3
9	土	手作り弁当				家庭より持参				
11	月	<b>成人の日</b>								
12	火	コッペパン チーズオムレツ フレンチサラダ コーンスープ	卵 ハム チーズ	コッペパン	ピーマン 玉ねぎ 人参 きゅうり レタス トマト	★わかめおにぎり 麦茶	556	24.3	12.4	3.0
13	水	ご飯 あじフライ 大豆サラダ 春雨スープ	あじ 大豆	米 マヨネーズ	キャベツ コーン きゅうり 長ネギ 椎茸	★りんごケーキ 牛乳	684	18.5	27.8	1.4
14	木	ご飯 炒り豆腐 乳酸菌飲料 ◎ブロッコリーのチーズおかか和え	豆腐 卵 豚挽き肉 チーズ	米	玉ねぎ 人参 グリーンピース ブロッコリー	星のせんべい ジュース	514	18.1	10.3	1.0
15	金	ご飯 ◎筑前煮 みかん ◎ツナの和風マヨ和え	鶏こま肉 ツナ	米 里芋 マヨネーズ	れんこん ごぼう 人参 ほうれん草 コーン みかん	★焼きそば 麦茶	509	14.3	13.9	1.3
16	土	手作り弁当				家庭より持参				
18	月	ご飯 鶏の唐揚げ 塩昆布和え ◎小松菜のスープ	鶏もも肉	米	キャベツ もやし きゅうり 人参 小松菜 玉ねぎ	★チョコサンド 牛乳	657	26.4	25.1	2.0
19	火	ご飯 豆腐の八宝菜 かつお節サラダ プチゼリー	豆腐 えび	米	レタス 玉ねぎ 人参 椎茸 白菜 きゅうり トマト	★ほうれん草クッキー ★ココア	514	19.9	11.7	1.0
20	水	鮭のクリームパスタ ◎ブロッコリー ポイルウインナー 乳酸菌飲料	鮭 ウインナー	スパゲッティ	しめじ コーン 人参 ブロッコリー ほうれん草	ケーキ 麦茶	514	20.0	15.0	0.6
21	木	ご飯 親子煮 パナナ きゅうりのしらす和え	鶏こま肉 卵 しらす	米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり パナナ	★キャラットゼリー クラッカー	466	14.3	8.3	1.5
22	金	ご飯 赤魚の煮付け ◎小松菜お浸し ◎大根の味噌汁	赤魚	米	小松菜 人参 大根 こねぎ	★ブロッコリーグラタン 麦茶	369	21.6	4.8	1.2
23	土	手作り弁当				家庭より持参				
25	月	中華おこわ ◎ナムル えのきの卵スープ	鶏こま肉 卵	米	切干大根 人参 小松菜 もやし 青のり	コーンフレーク	470	17.0	11.2	1.3
26	火	ご飯 マグロの香りピカタ 切干大根の煮物 ◎小松菜の味噌汁	マグロ 卵	米	白菜 玉ねぎ 長ネギ れんこん グリーンピース	★ロールケーキ 麦茶	462	23.2	13.2	0.9
27	水	ご飯 鶏肉のケチャップ炒め グラッセ ◎ブロッコリーサラダ 乳酸菌飲料	鶏こま肉 かにかま	米	玉ねぎ ピーマン 人参 しめじ ブロッコリー	★しらすのチヂミ 麦茶	415	15.1	6.2	1.0
28	木	ご飯 ◎野菜の肉巻きフライ 春雨サラダ レタスのスープ	豚バラ肉 チーズ 卵	米	れんこん 人参 きゅうり レタス 玉ねぎ	★ココア蒸しパン 牛乳	724	22.6	26.2	1.6
29	金	ご飯 ホワイトシチュー キャベツサラダ みかん	鶏こま肉	米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン みかん	★手作りおかき 麦茶	489	14.3	10.3	0.6
30	土	手作り弁当				家庭より持参				

◎ 旬の食材を使ったメニュー

★ 手作りおやつ

**今月の旬の食材**  
れんこん 大根 ブロッコリー  
ほうれん草 小松菜

※ お願ひ ※

- ・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、れんこんやきゅうりやトマトを地元の農家さんより直接仕入れています。