

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)	塩分 (g)
4	火	ご飯 チキンカレー 福神漬け ◎コーンサラダ ◎みかん	★ほうれん草クッキー 牛乳	鶏もも肉 わかめ 牛乳	米 じゃが芋 サラダ油 砂糖 ごま油 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 コーン みかん ブロッコリー ほうれん草	679	18.4	23.5	2.6
5	水	わかめご飯 マグロの竜田揚げ ◎ほうれん草のお浸し ◎豆腐の味噌汁	★ブルーベリーサンド カルピス	わかめ マグロ かつお節 豆腐 味噌	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 食パン	生姜 ほうれん草 もやし 人参 長ねぎ	498	22.7	7.3	2.5
6	木	ご飯 ひじきと大豆の炒め煮 ◎白菜のお浸し ボイルウインナー	ばかうけ プリン	ひじき 鶏ひき肉 大豆 油揚げ スキムミルク かつお節 ウインナー	米 サラダ油 砂糖 プリン	人参 白菜	522	17.5	15.3	1.3
7	金	ご飯 えのきハンバーグ ◎ミモザサラダ ◎キャベツのスープ	たべっこどうぶつ ★ココア	合挽肉 スキムミルク 鶏卵 わかめ	米 パン粉 サラダ油 マヨネーズ	えのき 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 長ねぎ	667	29.0	18.7	1.9
8	土	手作り弁当	家庭より持参							
10	月	成人の日								
11	火	コッペパン パンプキンシチュー スパサラ りんご	おかき 玄米茶	鶏こま肉 ハム	コッペパン 南瓜 サラダ油 スパゲッティ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 しめじ りんご ブロッコリー きゅうり	456	14.7	18.1	1.1
12	水	ご飯 巣ごもり卵 ◎蓮根きんぴら ◎小松菜の味噌汁	★豆腐ドーナツ 牛乳	鶏卵 魚肉ソーセージ 油揚げ 豆腐 スキムミルク きな粉 牛乳	米 春雨 サラダ油 砂糖 ホットケーキMix 白ごま ごま油	キャベツ 人参 れんこん 小松菜 玉ねぎ	673	22.2	19.7	2.3
13	木	ご飯 ◎油揚げの挽肉詰め ◎ほうれん草の胡麻和え じゃが芋の味噌汁	揚げせんべい ★ミロ	油揚げ 豚ひき肉 鶏卵 味噌 スキムミルク	米 パン粉 砂糖 白ごま じゃが芋	長ねぎ ほうれん草 もやし 人参 キャベツ	591	24.0	14.1	1.7
14	金	ご飯 マグロの煮付け 五目煮 ◎白菜のすまし汁	★フルーツヨーグルト	マグロ 大豆 さつま揚げ なると 昆布 ヨーグルト	米 砂糖	生姜 人参 白菜 えのき 小ねぎ パナナ みかん缶	444	24.0	3.2	1.5
15	土	手作り弁当	家庭より持参							
17	月	◎醤油ラーメン ウイニー揚げ りんご	★きな粉マフィン 牛乳	なると わかめ ウインナー スキムミルク きな粉 鶏卵 牛乳	生中華麺 ごま油 餃子の皮 サラダ油 ホットケーキMix 砂糖	もやし コーン 長ねぎ りんご	535	17.0	23.5	2.2
18	火	ご飯 ◎おでん きゅうりのしらす和え ◎みかん ふりかけ	★焼きそば 麦茶	はんぺん さつま揚げ しらす ウインナー 魚肉ソーセージ	米 蒸し中華麺 サラダ油	大根 人参 きゅうり みかん キャベツ ビーマン	520	17.6	9.7	3.7
19	水	ご飯 手作りコロッケ 茹でキャベツ トマト プチゼリー	星のせんべい ヨーグルト	豚ひき肉 ヨーグルト	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	540	13.5	12.0	0.8
20	木	チキンライス フライドポテト ツナサラダ コーンスープ	ケーキ りんごジュース	鶏こま肉 ツナ スキムミルク 生クリーム	米 サラダ油 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり	731	18.7	23.1	1.9
21	金	ご飯 ボークビーンズ マカロニサラダ プチダノン	サッポロポテト 乳酸菌飲料	豚こま肉 大豆 ヨーグルト 乳酸菌飲料	米 サラダ油 マカロニ マヨネーズ	グリンピース 玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ きゅうり	534	16.2	14.8	0.7
22	土	手作り弁当	家庭より持参							
24	月	ご飯 シーチンオムレツ ◎温野菜盛り合わせ トマト ◎ほうれん草のスープ	★ココア蒸しパン 牛乳	鶏卵 スキムミルク ツナ ベーコン 牛乳	米 マヨネーズ サラダ油 砂糖 ホットケーキMix	玉ねぎ 人参 ビーマン ブロッコリー カリフラワー ほうれん草 えのき	683	27.1	20.6	1.9
25	火	ご飯 マグロの照り焼き 塩昆布和え ◎大根とわかめの味噌汁	★ホットケーキ ほうじ茶	マグロ 昆布 わかめ 油揚げ 味噌 牛乳 鶏卵	米 砂糖 ホットケーキMix サラダ油	キャベツ 生姜 もやし 人参 きゅうり 大根	545	24.3	9.7	1.6
26	水	ご飯 ◎野菜かき揚げ ◎みかん 金時豆 ◎豆腐とねぎの味噌汁	コーンフレーク	えび 豆腐 味噌 牛乳	米 薄力粉 サラダ油 さつま芋 金時豆 コーンフレーク	玉ねぎ 人参 れんこん 長ねぎ みかん	600	14.8	16.4	0.9
27	木	ご飯 豚肉の塩麹焼き パナナ 南瓜の甘煮 きゅうりの塩もみ	ぶくじゃが ★ミロ	豚ロース肉 スキムミルク	米 南瓜 サラダ油 砂糖	ビーマン もやし 人参 きゅうり パナナ	526	21.8	7.8	0.8
28	金	ご飯 八宝ラーザン 春雨サラダ ◎卵入り中華スープ	★きつねうどん	豆腐 豚ひき肉 味噌 ハム 鶏卵 なると わかめ 油揚げ	米 サラダ油 砂糖 春雨 ごま油 うどん	人参 生姜 玉ねぎ えのき グリンピース きゅうり ほうれん草	573	20.2	12.8	3.8
29	土	手作り弁当	家庭より持参							
31	月	ご飯 手作り鶏つくね ◎ほうれん草の白和え 彩りスープ	★ミニアメリカンドック 麦茶	鶏ひき肉 豆腐 牛乳 スキムミルク ウインナー	米 パン粉 砂糖 サラダ油 白ごま ホットケーキMix	れんこん 玉ねぎ もやし ほうれん草 干し椎茸 ビーマン	511	19.5	12.1	2.1

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



※ 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、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。