

# 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	水	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	米 じゃが芋 サラダ油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 福神漬け コーン きゅうり りんご	600	20.6	14.1	2.7
5	木	赤飯 天ぷら たたききゅうり ◎なめこの味噌汁	ビスケット カルピス	えび スキムミルク 豆腐 味噌 カルピス	米 もち米 小豆 さつまい 薄力粉 サラダ油	人参 きゅうり なめこ 長ねぎ	499	15.9	11.2	2.0
6	金	ご飯 ひじきと大豆の炒め煮 キャベツの胡麻和え ◎みかん	スナック菓子 りんごジュース	ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 スキムミルク	米 砂糖 サラダ油 白ごま	人参 キャベツ えのき みかん	463	13.1	7.1	1.0
7	土	手作り弁当	家庭より持参							
9	月	成人の日								
10	火	◎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	★きな粉マフィン ★ミロ	なたと わかめ 豚肉 鶏卵 きな粉 スキムミルク	中華種 ごま油 しゅうまいの皮 砂糖 ごま油 片栗粉 サラダ油 ホットケーキMix	もやし コーン 長ねぎ 生姜 グリーンピース きゅうり トマト	474	21.4	14.4	2.2
11	水	ご飯 煮魚 マカロニサラダ プチダノン	★お汁粉 せんべい	マグロ ハム ヨーグルト	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ ごしあん 性学もち	きゅうり 人参	610	25.2	10.5	1.2
12	木	ご飯 ◎油揚げの挽肉詰め ◎れんこんさんぴら ◎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 コーンフレーク	長ねぎ れんこん 人参 白菜 玉ねぎ ブロッコリー	562	20.9	16.8	1.9
13	金	ご飯 巣ごもり卵 五目煮 粉ふき芋	★ツナサンド 牛乳	鶏卵 魚肉ソーセージ 大豆 さつまい粉 なたと 昆布 青のり ツナ 牛乳	米 春雨 サラダ油 砂糖 じゃが芋 食パン マヨネーズ	キャベツ 人参 きゅうり	565	19.8	13.9	2.1
14	土	手作り弁当	家庭より持参							
16	月	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	★わかめおにぎり 麦茶	鶏肉 シチューの素 スキムミルク ベーコン わかめ	コッペパン じゃが芋 サラダ油 米	玉ねぎ 人参 コーンクリーム ブロッコリー ほうれん草 りんご	514	18.6	12.2	1.7
17	火	ご飯 ふりかけ ◎おでん きゅうりの塩昆布和え ◎みかん	★パウンドケーキ 牛乳	はんぺん さつまい粉 ウイニー 塩昆布 牛乳	米 ホットケーキMix 無塩バター 砂糖 サラダ油	大根 人参 きゅうり みかん	590	18.8	17.7	2.5
18	水	ご飯 魚のムニエルオーロラソース ◎茹でカリフラワー 野菜スティック ◎小松菜のスープ	★フルーツヨーグルト	メルルーサ ヨーグルト	米 薄力粉 サラダ油 マヨネーズ	カリフラワー きゅうり 人参 小松菜 玉ねぎ パナナ キウイ みかん缶	459	20.2	8.4	1.2
19	木	ご飯 チーズinハンバーグ スパサラ トマト コンソメスープ	ビスケット ぶどうジュース	豚肉 チーズ スキムミルク ハム	米 パン粉 サラダ油 スパゲッティ マヨネーズ	玉ねぎ きゅうり 人参 トマト ハセリ	668	20.5	22.4	1.5
20	金	ご飯 手作りロケット 茹でキャベツ トマト ◎ほうれん草のすまし汁	せんべい ★ココア	豚肉 スキムミルク	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 ほうれん草	587	20.0	12.5	1.5
21	土	手作り弁当	家庭より持参							
23	月	ご飯 シーチキンオムレツ ヨーグルトサラダ ◎白菜のスープ	★豆腐ドーナツ 牛乳	鶏卵 スキムミルク ツナ ハム ヨーグルト 豆腐 きな粉 牛乳	米 マヨネーズ ホットケーキMix サラダ油	玉ねぎ 人参 ビーマン きゅうり りんご 白菜 えのき	672	27.7	25.2	1.9
24	火	ご飯 豚肉の塩麴焼き 野菜炒め 南瓜の甘煮	★きつねうどん	豚肉 なたと わかめ 油揚げ	米 南瓜 砂糖 サラダ油 うどん 油揚げ	キャベツ もやし ビーマン 人参	507	17.5	10.2	3.1
25	水	チキンライス フライドポテト ◎温野菜盛り合わせ パナナ	ケーキ 麦茶	鶏肉	米 サラダ油 じゃが芋 マヨネーズ ケーキ	玉ねぎ 人参 グリンピース マッシュルーム缶 ブロッコリー カリフラワー パナナ	597	15.0	20.9	0.9
26	木	ご飯 マグロの竜田揚げ ◎ほうれん草のお浸し ◎かぶの味噌汁	小魚アーモンド・ビスケット ★ミロ	マグロ かつお節 油揚げ わかめ 味噌 スキムミルク 小魚	米 片栗粉 砂糖 サラダ油 アーモンド	生姜 ほうれん草 かぶ 人参	514	29.9	7.4	1.5
27	金	ご飯 チキンカレー きゅうりの塩もみ トマト プチゼリー	カルシウムせんべい ヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト	米 じゃが芋 サラダ油	玉ねぎ 人参 きゅうり トマト	505	13.3	10.8	2.2
28	土	手作り弁当	家庭より持参							
30	月	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	487	18.0	10.7	1.0
31	火	中華おこわ チーズスティック揚げ ◎ナムル ◎春雨スープ	★ココアちんすこう 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	米 もち米 砂糖 餃子の皮 サラダ油 ごま油 春雨 薄力粉	玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし 長ねぎ 椎茸	571	16.8	19.3	1.6



### 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 かぶ 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。今月はれんこんとかぶと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。