



# 1月 献立表



平成30年

西糀谷しろはと保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
4 木	小魚 麦茶	ご飯 ツナシチュー 春雨サラダ みかん 麦茶	豆乳もち 麦茶	ツナ スキムミルク 牛乳 調整豆乳 きな粉 煮干し	米 じゃが芋 油 春雨 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	玉ねぎ 人参 コーン わかめ みかん	水 ホウトルウ 穀物酢 だし醤油 麦茶
5 金	人参煮 麦茶	【小寒】鮭と小松菜のご飯 すまし汁(白菜・しめじ・ねぎ) ぎせい豆腐 キャベツのおかか和え パナナ 麦茶	七草粥 麦茶	鮭 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 大豆 油揚げ かつお節	米 油 砂糖	小松菜 昆布 干しいたけ 白菜 しめじ 長ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ ほうれん草 パナナ 大根	水 だし醤油 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
6 土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・じゃが芋・わかめ) 鶏肉のマーマレード焼き 大根のきんぴら チーズ 麦茶	りんごゼリー ウエハース 麦茶	味噌 鶏肉 チーズ クリーム	米 じゃが芋 マーマレード 油 砂糖 ごま ウエハース せんべい	昆布 干しいたけ わかめ 玉ねぎ 大根 人参 ひじき りんごジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
9 火	小魚 麦茶	あんかけうどん じゃが芋の味噌炒め オレンジ 麦茶	わかめごまおにぎり 麦茶	豚肉 味噌 煮干し	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油 ごま 米	もやし 玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ 干しいたけ オレンジ 炊き込みわかめ	塩 こいくちしょうゆ 水 みりん 料理酒 麦茶
10 水	人参煮 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁(キャベツ・切干・高野) かれのいのホイル蒸し 納豆和え みかん 麦茶	野菜サラダサンド 牛乳	味噌 高野豆腐 かれのい 納豆 牛乳	米 きび あわ 黒米 無塩バター 食パン ノンエッグマヨネーズ 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ 切干大根 玉ねぎ えのき茸 人参 白菜 チンゲン菜 焼きのり みかん きゅうり	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 トマトケチャップ
11 木	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ(玉葱・人参・コーン) ミートローフ ほうれん草ソテー りんご 麦茶	【鏡開き】かぼちゃしるこ 牛乳	豚肉 木綿豆腐 小豆 牛乳	米 パン粉 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 コーン ひじき ほうれん草 もやし しめじ りんご 南瓜 大根	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 こいくちしょうゆ
12 金	蒸しじゃが芋 麦茶	麦ご飯 味噌汁(青梗菜・えのき・麩) 鶏肉の竜田揚げ 花野菜サラダ パナナ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 押し麦 小切麩 片栗粉 油 砂糖 ごま油 薄力粉 無塩バター じゃが芋	昆布 干しいたけ チンゲン菜 えのき茸 しょうが にんにく カリフラワー ブロッコリー 人参 パナナ	水 料理酒 こいくちしょうゆ だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー 塩
13 土	せんべい 麦茶	ハヤシライス フレンチサラダ チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	豚肉 チーズ	米 油 砂糖 いちごジャム クラッカー せんべい	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ キャベツ きゅうり コーン	水 ハヤシルウ 穀物酢 塩 麦茶
15 月	小魚 麦茶	玄米入りご飯 根菜汁 幼児:さばの照り焼き 乳児:かれのいの照り焼 き 白菜の甘酢和え みかん 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	さば 牛乳 煮干し かれのい	米 玄米 里芋 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 万能ねぎ ほうれん草 白菜 きゅうり みかん レーズン	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
16 火	人参煮 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁(白菜・しめじ・高野豆腐) 親子煮 野菜のお浸し フルーツヨーグルト 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 かつお節 ヨーグルト きな粉 牛乳	米 砂糖 マカロニ	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ 玉ねぎ 人参 小松菜 りんご パイン缶 パナナ	水 ゆかり だし醤油 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
17 水	かぼちゃ煮 麦茶	お野菜パン 冬野菜のスープ(かぶ・ブロッコリー・人参) シェパーズパイ キャベツとベーコンの塩炒め オレンジ 麦茶	味噌おにぎり 麦茶	豚肉 牛乳 チーズ スキムミルク ベーコン 味噌	野菜パン じゃが芋 油 薄力粉 無塩バター 米 ごま 砂糖	かぶ ブロッコリー 人参 玉ねぎ キャベツ コーン オレンジ 南瓜	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 料理酒 麦茶 みりん こいくちしょうゆ



# 1月 献立表



平成30年

西糀谷しろはと保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
18 木	大根煮 麦茶	麦ご飯 味噌汁(玉ねぎ・なめこ・麩) 鶏肉の磯辺焼き かぼちゃサラダ パナナ 麦茶	マフィン 牛乳	味噌 鶏肉 鶏卵 スキムミルク 牛乳	米 押し麦 小切麩 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 玉ねぎ なめこ 焼きのり 南瓜 きゅうり レーズン パセリ パナナ 大根	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
19 金	蒸しじゃが芋 麦茶	【大寒】人参としらすの混ぜご飯 味噌けんちん汁 干草焼き 小松菜のお浸し りんご 麦茶	ごまおこし 牛乳	しらす 味噌 木綿豆腐 鶏卵 鶏肉 かつお節 牛乳	米 里芋 油 ごま油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま じゃが芋	人参 しめじ 昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ グリーンピース 小松菜 もやし りんご	水 だし醤油 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 塩
20 土	せんべい 麦茶	ご飯 中華スープ(白菜・人参・しいたけ) マーボー豆腐 ピーンと野菜のサラダ チーズ 麦茶	マシュマロサンドクラッカー 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 チーズ	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 ビーフン ごま マシュマロ クラッカー せんべい	白菜 人参 干しいたけ 長ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 コーン	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 穀物酢 だし醤油 麦茶
22 月	小魚 麦茶	ご飯 コンソメスープ(キャベツ・玉ねぎ・わかめ) 鶏肉と野菜のクリーム煮 大根とツナの和え物 りんご 麦茶	クッキー 牛乳	鶏肉 スキムミルク 牛乳 ツナ 鶏卵 煮干し	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 無塩バター 薄力粉	キャベツ 玉ねぎ わかめ 人参 グリーンピース 大根 ほうれん草 りんご	水 チキンスープの素 塩 ホウイトルウ だし醤油 麦茶
23 火	大根煮 麦茶	ミートソースバゲティ コンソメスープ(じゃがいも・小松菜・コーン) 白菜のなめ茸和え オレンジ 麦茶	ツナピラフ 麦茶	豚肉 ツナ	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 米 無塩バター	玉ねぎ ほうれん草 コーン 白菜 小松菜 人参 なめ茸 焼きのり オレンジ パセリ 大根	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 こいくちしょうゆ 麦茶
24 水	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(切干大根・青梗菜・ねぎ) チキンカツ キャベツとりんごの人参ドレッシングかけ グレープフルーツ 麦茶	ねぎせんべい 牛乳	味噌 鶏肉 干しえび 牛乳	米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 中力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 切干大根 チンゲン菜 長ねぎ キャベツ りんご きゅうり グレープフルーツ 人参	水 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶
25 木	かぼちゃ煮 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁(玉ねぎ・えのき・高野) 幼児:さわらのごま照り焼き 乳児:たらのごま照り焼き ブロッコリーとじゃが芋のサラダ パナナ 麦茶	いちごヨーグルト せんべい 麦茶	味噌 高野豆腐 さわら 大豆 ヨーグルト たら	米 玄米 ごま じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ いちごジャム 砂糖 せんべい	昆布 干しいたけ 玉ねぎ えのき茸 ブロッコリー 人参 パナナ 南瓜	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
26 金	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・なめこ・麩) さつまいも入り肉団子 ひじきと切り干し大根の煮物 みかん 麦茶	小松菜のチーズパウンドケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 鶏卵 チーズ 牛乳	米 小切麩 さつまいも パン粉 無塩バター 薄力粉 砂糖 クラッカー	昆布 干しいたけ キャベツ なめこ 玉ねぎ しょうが ひじき 切干大根 しらたき 人参 小松菜 みかん	水 こいくちしょうゆ 塩 だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー
27 土	せんべい 麦茶	中華丼 わかめスープ ナムル チーズ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	豚肉 干しえび チーズ 牛乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま ウエハース せんべい	白菜 チンゲン菜 人参 わかめ 長ねぎ コーン ほうれん草 もやし ぶどうジュース アガー	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶
29 月	小魚 麦茶	煮込みうどん 鶏肉の照り焼き 味噌ドレッシング和え みかん 麦茶	やさいのぞうすい 麦茶	油揚げ 鶏肉 味噌 鶏卵 煮干し	うどん 砂糖 油 ごま油 ごま 米	白菜 人参 えのき茸 長ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 コーン みかん 大根 しめじ ほうれん草	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ だし醤油 穀物酢 麦茶
30 火	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(南瓜・玉ねぎ・しめじ) 豚肉と野菜の五目煮 もやしときゅうりの酢の物 パナナ 麦茶	マカロニナポリタン 牛乳	味噌 豚肉 厚揚げ しらす 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 砂糖 マカロニ 油 じゃが芋	昆布 干しいたけ 南瓜 玉ねぎ しめじ 大根 人参 万能ねぎ もやし きゅうり パナナ ピーマン	水 だし醤油 みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 トマトケチャップ チキンスープの素
31 水	蒸しさつま芋 麦茶	麦ご飯 味噌汁(里芋・人参・ごぼう) 豆腐ステーキのこあんかけ 大根とささ身のサラダ グレープフルーツ 麦茶	りんごカップケーキ 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 押し麦 里芋 薄力粉 油 無塩バター 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 さつま芋	昆布 干しいたけ 人参 ごぼう 玉ねぎ しめじ えのき茸 万能ねぎ 大根 ほうれん草 焼きのり グレープフルーツ りんご	水 塩 だし醤油 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳	475	16.6	13.7	225	1.5
児	504	18.4	13.7	232	1.5
幼	585	20.5	16.9	270	1.8
児	617	22.4	17.9	270	1.7

マヨネーズは、卵不使用のものを使用しています。