



1月献立表



令和2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 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(高野豆腐・わかめ・小切麩) 肉野菜炒め 紅白なます チーズ 麦茶	マカロニきな粉 麦茶	味噌 高野豆腐 豚肉 チーズ きな粉	米 小切麩 油 砂糖 マカロニ ウエハース	昆布 干しいたけ わかめ キャベツ 玉ねぎ 人参 大根	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 穀物酢 麦茶
6 月	小魚 麦茶	ご飯 幼児:ツナカレー 乳児:ツナシチュー 春雨サラダ フルーツポンチ 麦茶	カップケーキ 牛乳	ツナ 鶏卵 牛乳 煮干し	米 じゃが芋 油 春雨 砂糖 ごま油 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 わかめ コーン パイン缶 りんご	水 カレールウ 穀物酢 だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー シチュールウ
7 火	かぼちゃ煮 麦茶	ご飯 すまし汁(白菜・ねぎ・小切麩) 松風焼き キャベツのおかか和え パナナ 麦茶	七草粥(大根・小松菜) 麦茶	鶏肉 味噌 かつお節	米 小切麩 パン粉 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ひじき キャベツ ほうれん草 パナナ 小松菜 大根 南瓜	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
8 水	クラッカー 麦茶	豚丼 味噌汁 小松菜のごま和え りんご 麦茶	パンケーキ 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ごま 薄力粉 油 クラッカー	玉ねぎ しらたき 昆布 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 小松菜 もやし 人参 りんご	水 料理酒 だし醤油 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
9 木	蒸しじゃが芋 麦茶	玄米ご飯 コンソメスープ(大根・しめじ・ほうれん草) パンブキンオムレツ ブロッコリーサラダ オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	鶏卵 鶏肉 チーズ 牛乳	米 玄米 砂糖 無塩バター せんべい じゃが芋	大根 しめじ ほうれん草 南瓜 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ 人参 オレンジ ぶどうジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶 アガー
10 金	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・切り干し大根・高野豆腐) かれないのから揚げ 納豆和え みかん 麦茶	【鏡開き】おしるこ せんべい 麦茶	味噌 高野豆腐 かいり 納豆 小豆	米 片栗粉 油 もち米 砂糖 せんべい	昆布 干しいたけ キャベツ 切干大根 白菜 人参 ほうれん草 焼きのり みかん	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 塩
11 土	ウエハース 麦茶	マーボー豆腐丼 中華スープ(干しシイタケ・玉ねぎ・チンゲン菜) ピーマンと野菜のサラダ チーズ 麦茶	青のりポテト 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン ごま 油 じゃが芋 ウエハース	長ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり 人参 コーン 青のり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 だし醤油 麦茶 塩
14 火	大根煮 麦茶	ご飯 すまし汁(白菜・ねぎ・高野豆腐) 親子煮 味噌ドレッシング和え りんご 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	高野豆腐 鶏肉 鶏卵 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ほうれん草 コーン りんご 大根	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 だし醤油 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー ココア
15 水	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・えのき・わかめ) ハンバーグ 切干大根のサラダ みかん 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳 スキムミルク	米 パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ さつまいも 砂糖 無塩バター クラッカー	昆布 干しいたけ キャベツ えのき茸 わかめ 玉ねぎ 切干大根 小松菜 人参 みかん	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
16 木	蒸しじゃが芋 麦茶	幼児:カレーうどん 乳児:肉野菜うどん かぼちゃの煮物 ジャムヨーグルト 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	鶏肉 油揚げ ヨーグルト スキムミルク かつお節	うどん 油 片栗粉 砂糖 米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 昆布 南瓜 りんごソース 青のり	料理酒 こいくちしょうゆ みりん カレールウ 塩 水 だし醤油 麦茶
17 金	人参煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ(白菜・コーン・チンゲン菜) 鶏肉と野菜のクリーム煮 大根とツナの和え物 オレンジ 麦茶	ねぎせんべい 牛乳	鶏肉 牛乳 スキムミルク ツナ 干しえび 味噌	米 じゃが芋 無塩バター 薄力粉 中力粉 砂糖 ごま油	白菜 コーン チンゲン菜 玉ねぎ 人参 バセリ 大根 小松菜 オレンジ 長ねぎ	水 チキンスープの素 塩 だし醤油 麦茶
18 土	ウエハース 麦茶	中華丼 わかめスープ(大根・えのき・わかめ) ナムル チーズ 麦茶	りんごゼリー せんべい 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま せんべい ウエハース	人参 白菜 チンゲン菜 大根 えのき茸 わかめ ほうれん草 もやし りんごジュース アガー	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 みりん 麦茶
20 月	小魚 麦茶	【大寒】人参としらすの混ぜご飯 幼児:根菜汁(ごぼう・人参・里芋・大根・ねぎ) 乳児:根菜汁(人参・大根・里芋・ねぎ) 肉の照り焼き 小松菜と油揚げの煮浸し グレープフルーツ 麦茶	鶏 パウンドケーキ 牛乳	しらす 味噌 鶏肉 油揚げ 鶏卵 牛乳 煮干し	米 里芋 砂糖 薄力粉 無塩バター	人参 昆布 干しいたけ ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜 白菜 グレープフルーツ	水 だし醤油 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー



1月 献立表



令和2年

西糀谷しろはと保育園

日	曜	献立名			あか	さいろ	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	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
21	火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・切り干し大根・小切麩) 肉豆腐 かぼちゃサラダ オレンジ 麦茶	ごまおこし 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 小切麩 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 切干大根 玉ねぎ 人参 長ねぎ 南瓜 きゅうり レーズン パセリ オレンジ	水 だし醤油 みりん 塩 麦茶
22	水	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・ねぎ・高野豆腐) 鮭フライ 白菜のなめ茸和え パナナ 麦茶	オレンジゼリー せんべい 牛乳	味噌 高野豆腐 鮭 牛乳	米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖 せんべい クラッカー	昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ 白菜 人参 なめ茸 ほうれん草 バナナ オレンジジュース アガー	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶
23	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	麦ご飯 すまし汁(キャベツ・えのき・わかめ) 干草焼き ふるふき大根 りんご 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	鶏卵 鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 押し麦 油 砂糖 ごま 薄力粉	昆布 干しいたけ キャベツ えのき茸 わかめ 小松菜 人参 ひじき 大根 グリンピース りんご 南瓜	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
24	金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 コーンクリームスープ(玉ねぎ・コーン) ミートボール さつま芋とブロッコリーのサラダ みかん 麦茶	フルーツヨーグルト せんべい 麦茶	スキムミルク 牛乳 豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト	米 パン粉 砂糖 片栗粉 さつま芋 せんべい じゃが芋	玉ねぎ コーン コーンクリーム パセリ ひじき ブロッコリー 人参 みかん バイン缶 パナナ	水 ホワイトソース 塩 トマトケチャップ みりん こいくちしょうゆ だし醤油 麦茶
25	土	ウエハース 麦茶	あんかけうどん じゃが芋の炒め物 チーズ 麦茶	わかめごまおにぎり 麦茶	豚肉 チーズ	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油 米 ごま ウエハース	もやし 玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ 干しいたけ わかめご飯の茶	塩 こいくちしょうゆ 水 みりん 料理酒 麦茶
27	月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・切り干し大根・小切麩) 豚肉の五目煮 ひじきの煮物 りんご 麦茶	しらすとごまのおにぎり 麦茶	味噌 豚肉 しらす 煮干し	米 小切麩 油 片栗粉 さつま芋 ごま	昆布 干しいたけ キャベツ 切干大根 人参 玉ねぎ 白菜 グリンピース ひじき しらたき りんご	水 だし醤油 麦茶 塩
28	火	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・しめじ・高野豆腐) 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き トマトドレッシングサラダ みかん 麦茶	豆乳くずもち 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 豆乳 きな粉 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 片栗粉	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ コーン パセリ キャベツ もやし わかめ みかん 大根	水 塩 トマトドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ
29	水	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・油揚げ) 赤魚のみりん焼き 小松菜としらすの和え物 パナナ 麦茶	キューブクッキー 牛乳	味噌 油揚げ 赤魚 しらす スキムミルク 鶏卵 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 薄力粉 片栗粉 無塩バター クラッカー	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 人参 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー
30	木	蒸しじゃが芋 麦茶	ロールパン(乳・卵不使用) クリームスープ(しめじ・キャベツ) 鶏肉の唐揚げ フレンチサラダ オレンジ 麦茶	味噌おにぎり 麦茶	スキムミルク 牛乳 鶏肉 味噌	丸パン 片栗粉 油 砂糖 米 ごま じゃが芋	しめじ キャベツ 白菜 小松菜 人参 オレンジ	ホワイトソース 水 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 塩 麦茶 みりん
31	金	蒸しさつま芋 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁(大根・えのき・ほうれん草) 臭たくさん玉子焼き キャベツのマヨサラダ りんご 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	味噌 鶏卵 干しえび 高野豆腐 牛乳	米 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 ごま	ゆかり 昆布 干しいたけ 大根 えのき茸 ほうれん草 玉ねぎ 万能ねぎ ひじき キャベツ コーン 人参 りんご	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 みりん

☆ 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)
幼 目標量	585	20.5	16.9	270	1.8
児 平均量	616	21.1	17.8	276	1.8
乳 目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
児 平均量	504	17.4	13.6	242	1.4

★園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。
★マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。