



1月 献立表



令和3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	体をくくる 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 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 りんご 麦茶	マカロニきな粉 麦茶	ツナ きな粉 煮干し スキムミルク 牛乳	米 じゃが芋 油 春雨 砂糖 ごま油 マカロニ	玉ねぎ 人参 わかめ コーン りんご	水 カレールウ 穀物酢 だし醤油 麦茶 塩 ホワイトソース
5 火	蒸しかぼちゃ 麦茶	幼児:[小寒]鮭とごぼうのご飯 乳児:[小寒]鮭のご飯 すまし汁(玉ねぎ・干しシイタケ・小切麩) 松風焼き 紅白なます オレンジ 麦茶	豆乳ゼリーいちごジャムソ ース せんべい 麦茶	鮭 鶏肉 味噌 豆乳	米 小切麩 パン粉 砂糖 ごま いちごジャム せんべい	ごぼう 昆布 干しいたけ 玉ねぎ 人参 大根 オレンジ アガー 南瓜	水 だし醤油 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶
6 水	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(人参・キャベツ・ほうれん草) ちくわの玉子とじ さつま芋サラダ みかん 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	味噌 焼き竹輪 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ 人参 キャベツ ほうれん草 玉ねぎ しめじ 万能ねぎ きゅうり レーズン みかん	水 だし醤油 みりん 塩 麦茶 ベーキングパウダー
7 木	クラッカー 麦茶	豚丼 味噌汁(じゃが芋・チンゲン菜・えのき) 納豆和え パナナ 麦茶	七草粥 麦茶	豚肉 味噌 納豆	米 じゃが芋 クラッカー	玉ねぎ しらたき 昆布 干しいたけ チンゲン菜 えのき茸 白菜 人参 焼きのり パナナ 小松菜 大根	水 料理酒 だし醤油 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
8 金	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・しめじ・油揚げ) 鶏肉のコンマヨネーズ焼き トマトドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	ごまおこし 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ コンプレック 無塩バター マシュマロ ごま 砂糖	昆布 干しいたけ 玉ねぎ しめじ コーン パセリ キャベツ もやし わかめ グレープフルーツ 大根	水 塩 トマトドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ
9 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	いなりおにぎり 麦茶	豚肉 チーズ 油揚げ	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油 米 ウエハース	玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ 干しいたけ	塩 こいくちしょうゆ 水 みりん 料理酒 麦茶
12 火	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・切り干し大根・小切麩) たらフライ 白菜のなめたけ和え みかん 麦茶	【鏡開き】おしるこ せんべい 麦茶	味噌 たら 小豆	米 小切麩 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 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 なめ茸 小松菜 みかん 大根	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 塩
13 水	人参煮 麦茶	ゆかりご飯 すまし汁(白菜・人参・チンゲン菜) 具だくさん玉子焼き ふるふき大根 りんご 麦茶	キューブクッキー 牛乳	鶏卵 干しえび 高野豆腐 味噌 スキムミルク 牛乳	米 砂糖 油 ごま 薄力粉 片栗粉 無塩バター	ゆかり 昆布 干しいたけ 白菜 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 万能ねぎ 大根 グリンピース りんご	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 麦茶 ベーキングパウダー
14 木	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ・油揚げ) 鶏肉の磯辺焼き キャベツのおかか和え パナナ 麦茶	フルーツヨーグルト せんべい 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 かつお節 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 さつま芋 砂糖 せんべい クラッカー	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 焼きのり キャベツ ほうれん草 人参 パナナ 黄桃缶 バイン缶	水 だし醤油 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
15 金	大根煮 麦茶	お野菜パン 冬野菜のクリームスープ(かぶ・人参・小松菜) ミートローフ 人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	スキムミルク 牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐	野菜パン パン粉 片栗粉 米 砂糖	かぶ 人参 小松菜 コーン 玉ねぎ ひじき ブロッコリー もやし オレンジ 塩昆布 大根	ホワイトソース 水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶 こいくちしょうゆ
16 土	ウエハース 麦茶	中華丼 わかめスープ(大根・わかめ・ねぎ) ピーマンと野菜のサラダ チーズ 麦茶	マシュマロサンドクラッカー 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 油 ごま油 片栗粉 ピーマン 砂糖 ごま マシュマロ クラッカー ウエハース	人参 白菜 チンゲン菜 大根 わかめ 万能ねぎ きゅうり	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 みりん 穀物酢 だし醤油 麦茶
18 月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(南瓜・高野豆腐・小松菜) 幼児:豚肉の生姜炒め 乳児:豚肉の野菜炒め 切干大根のサラダ みかん 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 牛乳 煮干し	米 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 小松菜 玉ねぎ ピーマン しょうが 切干大根 コーン 人参 みかん	水 料理酒 だし醤油 塩 麦茶 ベーキングパウダー ココア
19 火	人参煮 麦茶	幼児:カレーうどん 乳児:肉野菜うどん ブロッコリーの和風サラダ ジャムヨーグルト 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	うどん 片栗粉 砂糖 米	玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 昆布 ブロッコリー キャベツ りんごソース わかめご飯の素	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
20 水	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(切り干し大根・人参・にら) 幼児:さばの漬け焼き 乳児:かれの漬け焼き 白菜のごま和え りんご 麦茶	キャラット蒸しパン 牛乳	味噌 さば 牛乳 かれい	米 ごま 砂糖 薄力粉 さつま芋	昆布 干しいたけ 切干大根 人参 にら しょうが 白菜 チンゲン菜 もやし りんご	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



1月 献立表



令和3年

西糀谷しろはと保育園

日 曜	献立名	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	
21 木	人参煮 麦茶	玄米入りご飯 コンソメスープ(玉ねぎ・コーン・ほうれん草) パンパキンオムレツ キャベツのマヨサラダ みかん 麦茶	豆乳くずもち せんべい 牛乳	鶏卵 豚ひき肉 チーズ 鶏肉 豆乳 きな粉 牛乳	米 玄米 砂糖 無塩バター ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 せんべい	玉ねぎ コーン ほうれん草 南瓜 キャベツ 人参 みかん	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶	
22 金	蒸しじゃが芋 麦茶	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) 鶏肉の照り焼き 小松菜と油揚げの煮浸し グレープフルーツ 麦茶	バナナカップケーキ 牛乳	しらす 味噌 鶏肉 油揚げ 鶏卵 牛乳	米 里芋 砂糖 無塩バター 薄力粉 じゃが芋	人参 昆布 干しいたけ ごぼう 大根 万能ねぎ 小松菜 白菜 グレープフルーツ パナナ	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 塩	
23 土	ウエハース 麦茶	ご飯 すまし汁(しめじ・わかめ・ねぎ) 鶏肉の味噌野菜炒め 大根サラダ チーズ 麦茶	青のりポテト 牛乳	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 ウエハース	昆布 干しいたけ しめじ わかめ 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 ほうれん草 青のり	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢 麦茶	
25 月	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・油揚げ・ねぎ) 豚肉の五目炒め かぼちゃの煮物 グレープフルーツ 麦茶	麩のラスク 牛乳	味噌 油揚げ 豚肉 牛乳	米 油 片栗粉 小切麩 無塩バター 砂糖 グラニュー糖 クラッカー	昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 グリーンピース 南瓜 グレープフルーツ	水 だし醤油 麦茶	
26 火	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 コンソメスープ(コーン・玉ねぎ・人参) チキンミートボール 白菜とツナの和え物 オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	スキムミルク 牛乳 鶏肉 木綿豆腐 ツナ	米 パン粉 砂糖 片栗粉 せんべい さつま芋	コーン 玉ねぎ 人参 コーンクリーム パセリ 白菜 小松菜 オレンジ ぶどうジュース アガー	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	
27 水	蒸しかぼちゃ 麦茶	雑穀ご飯 すまし汁(小松菜・しめじ) 赤魚のみりん焼き 幼児:ひじきとれんこんの煮物 乳児:ひじきの煮物 パナナ 麦茶	五平餅 牛乳	赤魚 高野豆腐 味噌 牛乳	米 きび 黒米 砂糖 油 ごま	昆布 干しいたけ 小松菜 しめじ 長ねぎ しょうが ひじき れんこん 人参 さやいんげん パナナ 南瓜	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん だし醤油 麦茶	
28 木	人参煮 麦茶	おかかご飯 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ・にら) 干草焼き 大根のマヨ和え みかん 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	かつお節 味噌 油揚げ 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	昆布 干しいたけ 玉ねぎ にら 小松菜 人参 大根 白菜 きゅうり みかん レーズン	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶 ベーキングパウダー	
29 金	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 コンソメスープ(かぶ・コーン・ねぎ) 鶏肉と野菜のクリーム煮 フレンチサラダ りんご 麦茶	ごま塩おにぎり 麦茶	鶏肉 牛乳 スキムミルク	米 じゃが芋 無塩バター 薄力粉 油 砂糖 ごま さつま芋	かぶ コーン 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ ほうれん草 りんご	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶	
30 土	ウエハース 麦茶	幼児:マーボー豆腐丼 乳児:豆腐のそぼろ煮丼 中華スープ(干しシイタケ・玉ねぎ・チンゲン菜・干し エビ) 小松菜の和え物 チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 干しえび チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 いちごジャム クラッカー ウエハース	長ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜 小松菜 もやし 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 麦茶	

☆ 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)	
幼児	目標量	585	20.5	16.9	270	1.6
児	平均量	623	21.3	18.2	270	1.6
乳	目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
児	平均量	508	17.3	13.8	233	1.2

☆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。