1月　献立予定表

認定こども園一関南保育園

{1月の目標}

落ち着いて
食べましょう

4日（水）
お弁当の日

愛情弁当お願い致します。フルーツは園で出しますので、おかずの中には入れないで下さい。

18日（水）
お誕生会

ごはんはいりません。

24日（火）
クッキング
（3、4、5歳児）
豚汁作り

たんぽぽ、ゆり、ひまわり組さんは、エプロン、三角巾を忘れないようにして下さい。

日	曜	未満児おやつ	献立名	調味料	材料名 赤：血や肉になる	材料名 黄：熱や力となる	材料名 緑：調子をととのえる	未満児主食	おやつ	kcal.
4	水	せんべい 牛乳	お弁当の日 じゃが芋の味噌汁 みかん	だし汁　味噌		米 じゃが芋	人参 みかん	お弁当	アップルパイ ジュース	未295 以223
5	木	ビスケット 牛乳	オムレツ マカロニサラダ コンソメスープ	塩　コショウ マヨネーズ コンソメ	卵　ベーコン	米 マカロニ	人参　玉ねぎ　パセリ 人参　きゅうり　コーン 人参　玉葱	ごはん	カステラ ジョア	未596 以430
6	金	クッキー 牛乳	鶏もも肉のごま味噌焼き 中華きゅうり 玉葱の味噌汁	味噌　みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁　味噌	鶏もも肉 かにかまぼこ	米　白ごま	人参　きゅうり 人参　玉葱	ごはん	芋団子汁	未446 以236
7	土	せんべい 牛乳	ハヤシライス 牛乳 バナナ	ハヤシルー	豚バラ肉 牛乳	米	玉葱　グリンピース バナナ	ごはん	バターロール ジュース	未671 以500
10	火	ビスケット 牛乳	鱈フライ 中華風酢の物 じゃが芋の味噌汁	塩 コショウ　ソース 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁　味噌	鱈　卵 かにかまぼこ	米 春雨 じゃが芋	人参　きゅうり　コーン 人参	ごはん	五平餅 お茶	未547 以328
11	水	クッキー 牛乳	タンドリーチキン ツナサラダ 卵スープ　　オレンジ	カレー粉　ケチャップ 醤油 砂糖 酢 油 コンソメ	鶏もも肉　ヨーグルト ツナ 卵	米	人参 きゅうり キャベツ コーン 人参　玉葱　　オレンジ	ごはん	ピーチケーキ 牛乳	未690 以532
12	木	せんべい 牛乳	スパニッシュオムレツ ナムル 白菜の味噌汁	塩　コショウ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁　味噌	卵　ベーコン　チーズ	米	人参　玉葱　ほうれん草 人参　きゅうり　もやし 人参　白菜	ごはん	豆腐パン 牛乳	未555 以371
13	金	ビスケット 牛乳	白身魚の変わりソース きゅうりもみ 大根の味噌汁	醤油　油　酢 塩 だし汁　味噌	鱈 かにかまぼこ	米　油　小麦粉　片栗粉	玉葱 きゅうり 人参　大根	ごはん	バームクーヘン ジョア	未632 以427
14	土	クッキー 牛乳	カレー肉じゃが 玉葱の味噌汁 牛乳　　みかん	醤油　カレー粉 だし汁　味噌汁	豚ばら肉 牛乳	米　じゃが芋	人参　玉葱　ピーマン 人参　玉葱 みかん	ごはん	ミニクリームパン ジュース	未656 以515
16	月	せんべい 牛乳	シュウマイ 切り干し大根の煮物 豆腐の味噌汁	醤油　みりん だし汁　味噌	シュウマイ 油揚げ　かまぼこ 豆腐　わかめ	米	人参　切り干し大根　ピーマン 葱	ごはん	ヨーグルト せんべい ジュース	未547 以383
17	火	ビスケット 牛乳	魚の揚げ煮 白菜のごま和え じゃが芋の味噌汁　みかん	砂糖　醤油　みりん 醤油　砂糖 だし汁　味噌	鱈	米　油　片栗粉 白すりごま じゃが芋	人参　白菜 人参　　みかん	ごはん	メロンパン風クッキー 牛乳	未663 以506
18	水	クッキー 牛乳 お誕生会	鶏ごぼうのご飯 ひじきハンバーグ ほうれん草のなめ茸和え かまぼこのすまし汁　　イチゴ	醤油 砂糖 みりん 味噌 醤油 だし汁　醤油	鶏ひき肉 豚ひき肉 豆腐 ひじき かまぼこ	米	人参　ごぼう　枝豆 人参　玉葱 人参　ほうれん草　なめ茸 人参　大根　三つ葉　イチゴ	鶏ごぼう ごはん	ケーキ 牛乳	未809 以780
19	木	せんべい 牛乳	かじきの甘酢あん ブロッコリーのおかか和え 豆腐の味噌汁	醤油　ケチャップ 醤油 だし汁　味噌	かじき おかか 豆腐　わかめ	米　じゃが芋　油	人参　玉葱　ピーマン 人参　ブロッコリー 葱	ごはん	ゼリー せんべい ジュース	未544 以346
20	金	ビスケット 牛乳	鶏肉のバーベキューソース ミモザサラダ かぶの味噌汁	ケチャップ　ソース 醤油 砂糖 酢 油 だし汁　味噌	鶏もも肉 卵 油揚げ	米	人参　きゅうり　キャベツ 人参　かぶ	ごはん	アップルドーナツ 牛乳	未646 以503
21	土	クッキー 牛乳	親子煮 玉葱の味噌汁 牛乳　　みかん	醤油　みりん だし汁　味噌	卵　鶏もも肉 牛乳	米	人参　玉葱　ピーマン 人参　玉葱 みかん	ごはん	ミニあんぱん ジュース	未655 以442
23	月	せんべい 牛乳	鱈のクリームコーン焼き ほうれん草サラダ 野菜スープ	マヨネーズ　塩 醤油　酢　砂糖　油 コンソメ	鱈 ツナ	米	クリームコーン　パセリ 人参　ほうれん草　コーン 人参　玉葱　キャベツ	ごはん	ポテトもち お茶	未661 以526
24	火	ビスケット 牛乳 クッキング	納豆和え 豚汁 オレンジ	醤油 だし汁　味噌	納豆　卵 豚ばら肉　豆腐	米 糸こん	ほうれん草 人参　大根　葱 オレンジ	ごはん	カスタードパイ ジョア	未595 以380
25	水	せんべい 牛乳	豆腐と鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ 玉葱の味噌汁	ケチャップ マヨネーズ だし汁　味噌	鶏もも肉　豆腐 ハム	米 じゃが芋	人参　玉葱 人参　きゅうり 人参　玉葱	ごはん	ソフトクッキー 牛乳	未433 以384
26	木	ビスケット 牛乳	カレー 福神漬け みかん	カレールー	豚バラ肉	米　じゃが芋	人参　玉葱　グリンピース みかん	ごはん	プリン せんべい ジュース	未653 以428
27	金	クッキー 牛乳	焼き魚 もやし煮 大根の味噌汁	塩 醤油　みりん だし汁　味噌	甘塩紅鮭 油揚げ　かまぼこ	米	人参　もやし　ピーマン 人参　大根	ごはん	チーズケーキマフィン 牛乳	未607 以445
28	土	せんべい 牛乳	コーンシチュー 牛乳　　バナナ	シチュールー	鶏もも肉 牛乳	米　じゃが芋	人参　玉葱　コーン グリンピース バナナ	ごはん	ウインナーパン ジュース	未616 以441
30	月	ビスケット 牛乳	ミートボールシチュー 春雨サラダ 白菜の味噌汁	コンソメ　ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁　味噌	合いひき肉　絹ごし豆腐 卵 かにかまぼこ	米　パン粉　じゃが芋 春雨	玉葱 人参　きゅうり 人参　白菜	ごはん	チーズクッキー 牛乳	未715 以509
31	火	クッキー 牛乳	五目卵焼き ひじき煮 大根の味噌汁	だし汁　塩 醤油　みりん だし汁　味噌	鶏ひき肉　卵 油揚げ　かまぼこ	米	人参　玉葱　ピーマン 人参　キャベツ 人参　大根	ごはん	ドーナツ ジュース	未523 以326

旬の白菜

白菜のほとんどが水分ですが、カリウムやカルシウムなどが入っています。
白菜に含まれるビタミンの量はそれ程多くありませんが、バランスよく栄養を含んでいる野菜なので、お鍋やお浸し、サラダなどにして食べましょう。