1月　献立予定表

認定こども園　一関南保育園

【1月の目標】

食べ物を大切にしましょう。

4日（土）
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。

17日（金）
誕生会

ごはんはいりません。

23日（木）
保育参観
（4歳児）
クッキング
（のり巻き作り）

ゆり組さんは、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	栄養価	未満児	以上児
4	土	クッキー 牛乳 お弁当の日	玉葱の味噌汁 みかん	だし汁　味噌			人参　玉葱 みかん	ごはん	せんべい お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	206cal 6.7g 7.4g 0.9g	93cal 3.1g 0.9g 0.9g
6	月	せんべい 牛乳	味噌焼肉 きゅうりのサラダ 麩の味噌汁 りんご	醤油　みりん　味噌 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁　味噌	豚バラ肉 かにかまぼこ	米 麩	人参 人参　きゅうり 人参　玉葱 りんご	ごはん	バームクーヘン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	592cal 25.8g 15.6g 1.5g	372cal 21.3g 12.5g 1.4g
7	火	ビスケット 牛乳	鱈の甘酢あん ほうれん草のごま和え じゃが芋の味噌汁	ケチャップ 砂糖 醤油　酢 醤油　砂糖 だし汁　味噌	鱈	米　片栗粉　油 すりごま じゃが芋	ほうれん草　人参 人参	ごはん	チーズ蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	581cal 24.9g 21.1g 1.7g	398cal 21.2g 18.5g 1.9g
8	水	せんべい 牛乳	洋風卵焼き ブロッコリーサラダ 豆腐の味噌汁	コンソメ　ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁　味噌	ベーコン　牛乳　卵 豆腐　わかめ	米	ほうれん草　玉葱 人参　ブロッコリー　コーン 葱	ごはん	バナナマフィン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	699cal 25.9g 25.9g 2.1g	511cal 21.7g 25.0g 2.1g
9	木	ビスケット 牛乳	南瓜入りハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	ウスターソース ケチャップ マヨネーズ コンソメ	豚ひき肉　卵 マカロニ	米　パン粉	南瓜 人参　きゅうり　コーン 人参　玉葱	ごはん	ミニクリームパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	682cal 24.7g 29.6g 2.3g	492cal 20.4g 27.2g 2.7g
10	金	せんべい 牛乳	かじきのケチャップチーズ焼き キャベツのサラダ 大根の味噌汁	ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁　味噌	かじき　チーズ	米	人参　キャベツ　きゅうり 人参　大根	ごはん	南瓜ドーナツ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	582cal 27.0g 17.1g 1.8g	372cal 22.9g 14.4g 1.8g
11	土	ビスケット お茶	ドライカレー 牛乳 バナナ	ケチャップ　カレー粉 ウスターソース	豚ひき肉 牛乳	米	人参　玉葱　ピーマン バナナ	ごはん	せんべい お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	561cal 13.0g 12.0g 0.6g	424cal 11.2g 10.4g 0.4g
14	火	せんべい 牛乳	魚のかわりみそ焼き 切り干し大根のサラダ 豆腐の味噌汁	味噌　マヨネーズ 醤油　みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁　味噌	鱈 豆腐　わかめ	米	玉葱 人参　切り干し大根　きゅうり 葱	ごはん	ドーナツ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	663cal 26.4g 25.5g 2.4g	444cal 21.9g 22.7g 2.4g
15	水	クッキー 牛乳	鶏肉の磯辺揚げ ブロッコリーのおかか和え 玉葱の味噌汁 りんご	みりん 醤油 だし汁　味噌	鶏もも肉　青のり かつお節	米　小麦粉　油	人参　ブロッコリー 人参　玉葱 りんご	ごはん	おからクッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	584cal 25.0g 21.7g 1.7g	383cal 21.6g 17.4g 1.5g
16	木	ビスケット 牛乳	オムレツ 白菜のマヨサラダ じゃが芋の味噌汁	コンソメ　ケチャップ マヨネーズ　醤油 だし汁　味噌	卵 ツナ	米 じゃが芋	人参　玉葱　ピーマン 白菜　人参 人参	ごはん	ココア蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	605cal 20.9g 22.2g 1.4g	390cal 16.3g 18.0g 1.4g
17	金	せんべい 牛乳 誕生会	豚肉の混ぜご飯 鮭のサクサクソテー ポテトサラダ コンソメスープ　イチゴ	ごま油　塩 ケチャップ　ソース マヨネーズ コンソメ	豚バラ肉 鮭　卵	米 小麦粉　パン粉 じゃが芋	人参　コーン　ピーマン パセリ 人参　きゅうり 人参　玉葱　イチゴ	豚肉の混ぜごはん	ケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	757cal 25.8g 30.8g 2.0g	717cal 24.1g 29.7g 2.3g
18	土	クッキー お茶	豆腐のカレー煮 玉葱の味噌汁 牛乳 バナナ	カレールー だし汁　味噌	豚ひき肉　豆腐 牛乳	米	人参　玉葱　ピーマン 人参　玉葱 バナナ	ごはん	ビスケット お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	411cal 12.5g 13.4g 1.7g	248cal 10.2g 11.4g 1.6g
20	月	クッキー 牛乳	焼き魚 切り干し大根の煮物 麩の味噌汁	塩 醤油　みりん だし汁　味噌	甘塩紅鮭 かまぼこ　油揚げ	米 麩	人参　切り干し大根　ピーマン 人参　玉葱	ごはん	カスタードパイ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	554cal 22.6g 12.4g 1.6g	349cal 18.2g 8.3g 1.8g
21	火	せんべい 牛乳	豚肉の甘辛焼き ほうれん草のサラダ 大根の味噌汁	醤油　砂糖　みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁　味噌	豚バラ肉	米	葱 ほうれん草　人参　コーン 人参　大根	ごはん	ヨーグルト せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	601cal 19.0g 20.0g 1.6g	408cal 14.0g 17.7g 1.7g
22	水	せんべい 牛乳	五目卵焼き すき昆布の煮物 じゃが芋の味噌汁	だし汁 醤油　みりん だし汁　味噌	卵　鶏ひき肉 すき昆布　かまぼこ　油揚げ	米 じゃが芋	人参　玉葱　ピーマン 人参　ピーマン 人参	ごはん	バナナ蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	672cal 23.6g 24.9g 2.2g	509cal 19.9g 23.4g 2.5g
23	木	クッキー 牛乳 保育参観	鮭のマヨネーズ焼き カレー野菜サラダ 玉葱の味噌汁　みかん	マヨネーズ カレー粉　酢　油 砂糖　塩 だし汁　味噌	鮭　粉チーズ	米	人参　きゅうり　キャベツ 人参　玉葱　みかん	ごはん	プリンマフィン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	651cal 24.8g 27.5g 2.8g	455cal 20.8g 23.4g 2.5g
24	金	せんべい 牛乳	鶏肉と大根のカレー煮 ツナとブロッコリーのマヨサラダ 豆腐の味噌汁	醤油 砂糖 カレー粉 マヨネーズ 醤油 だし汁　味噌	鶏もも肉 ツナ 豆腐　わかめ	米	大根 人参　ブロッコリー 葱	ごはん	ポテトクッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	650cal 26.8g 24.4g 2.1g	447cal 22.6g 22.4g 2.2g
25	土	クッキー お茶	肉豆腐 玉葱の味噌汁 牛乳 みかん	醤油　みりん だし汁　味噌	豚バラ肉　豆腐 牛乳	米	人参　玉葱　ピーマン 人参　玉葱 みかん	ごはん	せんべい お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	406cal 14.4g 10.5g 1.6g	230cal 12.6g 8.2g 1.7g
27	月	ビスケット 牛乳	ツナオムレツ 野菜サラダ コンソメスープ	コンソメ　ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	卵　ツナ	米	人参　玉葱　ピーマン 人参　きゅうり　キャベツ 人参　玉葱	ごはん	さつま芋マフィン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	590cal 19.0g 24.2g 1.9g	411cal 14.6g 22.6g 2.3g
28	火	せんべい 牛乳	竜田揚げ ほうれん草のお浸し 白菜の味噌汁	醤油　みりん 醤油 だし汁　味噌	鯖 かまぼこ	米　片栗粉　油	人参　ほうれん草 人参　白菜	ごはん	にんじんケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	652cal 28.8g 24.8g 2.5g	462cal 24.6g 22.3g 2.3g
29	水	クッキー 牛乳	シュウマイ きゅうりとひじきの中華サラダ 大根の味噌汁	醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁　味噌	シュウマイ ひじき	米 春雨	きゅうり　コーン 人参　大根	ごはん	りんごとヨーグルトのケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	653cal 20.5g 24.1g 2.1g	437cal 15.9g 19.0g 2.3g
30	木	せんべい 牛乳	カレー 福神漬け バナナ	カレールー	豚バラ肉	米　じゃが芋	人参　玉葱　グリンピース バナナ	ごはん	ゼリー せんべい ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	670cal 17.5g 13.2g 1.7g	445cal 11.9g 9.4g 1.7g
31	金	ビスケット 牛乳	かじきのソテー かぼちゃサラダ 玉葱の味噌汁	醤油　みりん　酢 マヨネーズ だし汁　味噌	かじき	米	にんにく　生姜 人参　きゅうり　かぼちゃ 人参　玉葱	ごはん	カステラ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	698cal 24.8g 26.7g 3.5g	474cal 20.3g 21.9g 3.7g