



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(木)
お弁当の日
 愛情弁当をお願い
 致します。



日	曜	未満児おやつ	献立名	調味料	材 料 名			未満児主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児
					赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子ごととのえる					
4	木	せんべい お茶 お弁当の日	おちゃ					おべんとう	カスタードパイ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	233cal 9.1g 9.3g 0.4g	207cal 9.0g 9.9g 0.2g
5	金	ビスケット 牛乳	さかなのマヨカレーやき きりぼしだいのサラダ じゃがいものみそしる	マヨネーズ カレー粉 砂糖 酢 醤油 ごま油 だし汁 味噌	カレー	米 じゃが芋	人参 きゅうり 切り干し大根 人参	ごはん	やさしいジュース ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	625cal 24.9g 26.7g 2.3g	410cal 20.2g 21.7g 2.2g
6	土	クッキー お茶	あつあつのそぼろあんかけ バナナ ぎゅうにゅう	みりん 砂糖 醤油	豚ひき肉 厚揚げ 牛乳	米 片栗粉	ピーマン バナナ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	510cal 17.3g 17.1g 1.4g	371cal 15.8g 16.3g 1.2g
9	火	せんべい 牛乳	ツナオムレツ ポテトサラダ コンソメスープ	コンソメ ケチャップ マヨネーズ コンソメ	卵 ツナ	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	かぼちゃスコーン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	591cal 20.2g 26.6g 2.5g	400cal 15.2g 25.7g 2.6g
10	水	ビスケット 牛乳	ぶたにくのねぎみそやき ブロッコリーのおかかあえ だいこんのみそしる みかん	みりん 砂糖 醤油 味噌 醤油 だし汁 味噌	豚肩ロース かまぼこ かつお節 わかめ	米	葱 にんにく 人参 ブロッコリー 人参 大根 みかん	ごはん	プリン せんべい オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	645cal 26.5g 18.9g 2.9g	430cal 21.9g 15.5g 2.8g
11	木	せんべい 牛乳	とうふとツナのあげだんご みそドレサラダ	カレー粉 マヨネーズ 油 砂糖 酢 醤油 味噌 ごま油 だし汁 味噌	豆腐 ツナ 粉チーズ 卵	米 片栗粉 小麦粉 油 パン粉	玉葱 人参 キャベツ きゅうり	ごはん	バナナのとうにゅうケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	620cal 25.8g 24.1g 2.4g	429cal 21.3g 22.0g 2.3g
12	金	クッキー 牛乳	さかなのあまずあえ キャベツのごまあえ とうふのみそしる	砂糖 醤油 酢 砂糖 醤油 だし汁 味噌	鮭 豆腐	米 片栗粉 油 白すりごま	人参 キャベツ 人参 玉葱	ごはん	さつまいもと りんごのケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	549cal 24.9g 18.7g 2.6g	353cal 20.5g 13.8g 2.4g
13	土	ビスケット お茶	ミートソースごはん バナナ ぎゅうにゅう	コンソメ ケチャップ ソース 砂糖 醤油	豚ひき肉	米 小麦粉	人参 玉葱 トマト バナナ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	472cal 16.1g 12.3g 2.4g	324cal 14.1g 12.9g 2.4g
15	月	せんべい 牛乳	わふうミートボール ひじきのマヨサラダ じゃがいものみそしる	みりん 砂糖 醤油 マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 卵 ひじき	米 片栗粉 油 白すりごま じゃが芋	人参 玉葱 生姜 人参 きゅうり コーン 人参	ごはん	オレンジジュース ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	688cal 23.8g 32.7g 3.0g	635cal 21.4g 31.9g 2.8g
16	火	ビスケット 牛乳	さかなのマヨケチャップ ブロッコリーサラダ たまねぎのみそしる りんご	ケチャップ マヨネーズ 砂糖 醤油 酢 だし汁 味噌	かじき わかめ	米 小麦粉	人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱 りんご	ごはん	じゃがいもやきだんご ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	584cal 26.7g 23.1g 2.5g	367cal 22.3g 17.7g 2.4g
17	水	せんべい 牛乳	わかめいりたまごやき キャベツのあまずあえ はくさいのみそしる	だし汁 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	卵 わかめ ツナ 油揚げ	米	人参 玉葱 人参 キャベツ きゅうり 人参 白菜	ごはん	プリンむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	559cal 22.3g 20.9g 2.0g	349cal 17.0g 17.7g 1.8g
18	木	ビスケット 牛乳 誕生会	ピラフ ミートローフ ツナサラダ コンソメスープ みかん	バター コンソメ ソース ケチャップ 砂糖 砂糖 酢 醤油 ごま油 コンソメ	ベーコン 豚ひき肉 ツナ	米 じゃが芋 片栗粉	人参 ピーマン コーン 人参 コーン 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱 みかん	ピラフ	ケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	676cal 20.9g 25.5g 4.3g	622cal 18.3g 23.7g 4.7g
19	金	せんべい 牛乳	シュウマイ もやしサラダ だいこんのみそしる	砂糖 酢 醤油 ごま油 だし汁 味噌	シュウマイ	米	人参 もやし きゅうり 人参 大根	ごはん	カスタードパイ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	514cal 16.1g 14.0g 1.8g	429cal 12.8g 10.9g 1.7g
20	土	クッキー お茶	とうふのカレーに バナナ ぎゅうにゅう	カレールー 鶏ガラ	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米	人参 玉葱 ピーマン バナナ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	457cal 15.0g 15.8g 1.7g	305cal 12.7g 14.1g 1.4g
22	月	せんべい 牛乳	ひじきハンバーグ すきこんぶのにも たまねぎのみそしる	味噌 みりん 醤油 だし汁 味噌	豚ひき肉 豆腐 ひじき かまぼこ 油揚げ すき昆布	米 小麦粉	人参 玉葱 人参 ピーマン 人参 玉葱	ごはん	かぼちゃのチーズケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	546cal 23.1g 22.3g 3.2g	346cal 18.5g 19.9g 3.4g
23	火	ビスケット 牛乳	やさじかな ほうれんそうのなめたけあえ とんじる	塩 醤油 だし汁 味噌	甘塩紅鮭	米	人参 ほうれん草 なめ茸 人参 大根 ごぼう 葱 しめじ 白菜	ごはん	ヨーグルト せんべい オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	573cal 29.8g 13.2g 2.6g	360cal 25.0g 10.5g 2.5g
24	水	せんべい 牛乳	ハヤシライス バナナ おちゃ	ハヤシルー	豚バラ肉	米	玉葱 バナナ	ごはん	ミニクリームパン ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	574cal 17.2g 13.6g 1.6g	352cal 11.4g 9.8g 1.4g
25	木	クッキー 牛乳	ポテトオムレツ ブロッコリーのマヨサラダ はくさいスープ	コンソメ ケチャップ 醤油 マヨネーズ コンソメ	卵 ベーコン ツナ	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 ブロッコリー 人参 玉葱 白菜	ごはん	いちごミルクむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	579cal 21.3g 26.4g 3.0g	386cal 16.4g 22.2g 3.0g
26	金	せんべい 牛乳	さかなのたまねぎソース カレーやさしいサラダ じゃがいものみそしる	酢 砂糖 醤油 酢 カレー粉 砂糖 油 塩 だし汁 味噌	かじき	米 小麦粉 片栗粉 油 じゃが芋	玉葱 人参 きゅうり キャベツ 人参	ごはん	りんごヨーグルトケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	591cal 25.3g 24.1g 2.4g	390cal 20.5g 21.7g 2.2g
27	土	クッキー お茶	シチュー バナナ ぎゅうにゅう	シチュールー	鶏もも肉 牛乳 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	547cal 15.9g 19.3g 0.9g	529cal 16.7g 18.3g 0.8g
29	月	せんべい 牛乳	ドライカレー みかん おちゃ	カレー粉 コンソメ ソース ケチャップ	豚ひき肉	米 小麦粉	人参 玉葱 にんにく 生姜 みかん	ごはん	ゼリー せんべい やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	487cal 10.9g 7.4g 0.7g	254cal 4.4g 3.1g 0.4g
30	火	ビスケット 牛乳	さかなのケチャップあえ キャベツのツナマヨサラダ とうふのみそしる	砂糖 味噌 ケチャップ マヨネーズ 酢 砂糖 だし汁 味噌	鮭 ツナ 豆腐 わかめ	米 片栗粉 油	生姜 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん	ココアクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	693cal 27.3g 34.7g 1.9g	492cal 22.8g 30.6g 1.9g
31	水	せんべい 牛乳	ぶたにくのあまからやき ひじきのにも じゃがいものみそしる	醤油 みりん 砂糖 みりん 醤油 だし汁 味噌	豚肩ロース かまぼこ 油揚げ ひじき	米 じゃが芋	葱 人参 キャベツ ピーマン 人参	ごはん	ドーナツ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	688cal 27.0g 30.8g 2.8g	488cal 22.5g 28.3g 2.9g

18日(木)
誕生会
 ごはんは
 ありません。

23日(火)
クッキング
 (3、4、5歳児)
豚汁

たんぽぽ、ゆり
 ひまわり組さん
 は、エプロン
三角巾、マスク
 忘れないように
 して下さい。