



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

愛情弁当お願い
致します。



16日(木)

もちつき
クッキング

たんぼぼ組
ゆり組

は、エプロン、
三角巾、マスク
を忘れないよう
にして下さい。

お餅が苦手な
子もいるので、
ご飯を持参して
下さい。



29日(水)

誕生会
ごはんは
いりません。



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:調子をととのえる					
4	土	せんべい お茶 お弁当の日	おちゃ				お弁当	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	90cal 1.3g 2.9g 0.3g	52cal 0.6g 2.8g 0.1g
6	月	ビスケット 牛乳	やきざかな きりぼしだいこんのあまずあえ たまねぎのみそしる	塩 砂糖 酢 油 だし汁	甘塩紅鮭	米 白すりごま	人参 きゅうり 切り干し大根 人参 玉葱	ごはん だいずスコーン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	544cal 24.4g 21.2g 1.8g	314cal 21.7g 13.0g 1.8g
7	火	クッキー 牛乳	ハヤシライス みかん おちゃ	ハヤシルー	豚バラ肉	米	玉葱 みかん	ごはん バーンクーヘン やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	490cal 12.4g 12.6g 1.4g	280cal 8.1g 7.9g 1.3g
8	水	せんべい 牛乳	とりにくのごまみそやき もやしサラダ だいこんのみそしる	味噌 醤油 砂糖 みりん 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	鶏もも肉 油揚げ	米 白ごま	人参 きゅうり もやし 人参 大根	ごはん ドーナツ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	583cal 18.6g 22.0g 2.2g	399cal 15.1g 21.1g 2.2g
9	木	ビスケット 牛乳	スパニッシュオムレツ キャベツのツナマヨサラダ コンソメスープ りんご	ケチャップ マヨネーズ 酢 砂糖 コンソメ	ベーコン チーズ 牛乳 ツナ	米 じゃが芋	人参 玉葱 ほうれん草 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱 りんご	ごはん チーズスティックパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	446cal 16.6g 18.3g 1.5g	252cal 13.0g 14.3g 1.3g
10	金	せんべい 牛乳	とりにくのあまからに ブロッコリーのおかあえ とうふのみそしる	醤油 みりん 砂糖 醤油 だし汁 味噌	鶏もも肉 卵 かまぼこ かつお節 豆腐 わかめ	米 小麦粉 片栗粉 油	生姜 ブロッコリー 玉葱	ごはん くるごまマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	602cal 25.9g 27.0g 2.7g	467cal 24.9g 29.0g 2.7g
11	土	クッキー お茶	カレーにくじゃが バナナ ぎゅうにゅう	醤油 みりん カレー粉	豚バラ肉 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	395cal 9.7g 8.8g 1.3g	226cal 7.4g 6.3g 1.4g
14	火	ビスケット 牛乳	さけのなんぼんづけ きりぼしだいこんのサラダ じゃがいものみそしる	醤油 酢 砂糖 ごま油 マヨネーズ 味噌 だし汁 味噌	鮭	米 油 小麦粉 じゃが芋	人参 きゅうり 切り干し大根 人参	ごはん おからブラウニー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	593cal 24.9g 26.2g 2.1g	410cal 21.2g 23.2g 1.9g
15	水	せんべい 牛乳	おこのみやきふたごやき ひじきのわふうサラダ とうふのみそしる	ソース マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	豚バラ肉 卵 かつお節 青のり ひじき 豆腐 油揚げ	米 白すりごま	キャベツ 葱 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん かぼちゃクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	585cal 19.4g 19.7g 2.3g	398cal 15.6g 18.7g 2.3g
16	木	ビスケット 牛乳 もちつき	あんこもち なつとうごはん おぞうに つけもの みかん	砂糖 醤油 だし汁 醤油 塩	小豆 納豆 凍り豆腐 かまぼこ	もち米 もち米	人参 葱 人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	納豆 ごはん ヨーグルト 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	605cal 26.5g 9.9g 2.5g	367cal 22.3g 17.7g 2.4g
17	金	せんべい 牛乳	とうふのごもくあげ ほうれんそうのごまあえ だいこんのみそしる	醤油 みりん 醤油 砂糖 だし汁 味噌	鶏ひき肉 豆腐 卵	米 油 片栗粉 白すりごま	人参 葱 人参 ほうれん草 人参 大根	ごはん ミニクリームパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	686cal 23.5g 23.2g 2.5g	534cal 20.4g 22.7g 2.4g
18	土	ビスケット お茶	やさしいそぼろあんかけ バナナ ぎゅうにゅう	醤油 みりん	鶏ひき肉 大豆 牛乳	米 片栗粉	人参 玉葱 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	335cal 7.7g 5.1g 1.1g	159cal 4.9g 2.3g 1.0g
20	月	せんべい 牛乳	きりぼしだいこんのたまごやき キャベツのあまずあえ じゃがいものみそしる	醤油 ごま油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	卵 ツナ	米 じゃが芋	人参 玉葱 切り干し大根 ビーマン 人参 きゅうり キャベツ 人参	ごはん ごまクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	513cal 21.0g 16.4g 2.1g	475cal 20.3g 15.9g 1.7g
21	火	クッキー 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 みかん	ケチャップ マヨネーズ ブロッコリー 酢 だし汁 味噌	鰯	米 小麦粉 油	人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱 みかん	ごはん にんにくチーズむし ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	570cal 25.9g 22.8g 1.7g	384cal 23.3g 19.4g 1.4g
22	水	せんべい 牛乳	とうふシュウマイ はるさめサラダ はくさいのみそしる	醤油 砂糖 ごま油 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	豚ひき肉 豆腐 油揚げ	米 シュウマイの皮 春雨	玉葱 生姜 人参 きゅうり コーン 人参 白菜	ごはん ほうれんそうの パウンドケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	533cal 20.9g 22.4g 2.6g	367cal 17.4g 21.9g 2.4g
23	木	ビスケット 牛乳	かれないのかぼやき ほうれんそうのなめたけあえ だいこんのみそしる みかん	醤油 みりん 砂糖 醤油 だし汁 味噌	かれない	米 片栗粉 油	人参 ほうれん草 なめ茸 人参 大根 みかん	ごはん プリン ビスケット やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	534cal 18.2g 12.9g 2.0g	324cal 14.3g 8.3g 2.1g
24	金	せんべい 牛乳	とうふナゲット カレーやさしいサラダ たまねぎのみそしる	塩 ケチャップ 砂糖 酢 油 カレー粉 だし汁 味噌	豆腐 大豆 鶏ひき肉	米 パン粉 片栗粉 油	人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん ツナパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	581cal 23.8g 22.9g 3.0g	413cal 20.8g 22.5g 2.9g
25	土	クッキー お茶	トマトカレー バナナ ぎゅうにゅう	カレールー	鶏もも肉 牛乳	米	玉葱 トマト にんにく バナナ	ごはん ビスケット ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	531cal 17.6g 19.7g 2.3g	367cal 10.4g 11.0g 0.3g
27	月	せんべい 牛乳	ギョウザ わかめのすのもの だいこんのみそしる	醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	ギョウザ わかめ	白すりごま	人参 きゅうり キャベツ 人参 大根	ごはん ゼリー ビスケット やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	542cal 18.1g 18.6g 2.9g	314cal 11.0g 13.3g 2.8g
28	火	クッキー 牛乳	あんあけたまごやき ちゅうかきゅうり はくさいのみそしる みかん	醤油 砂糖 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 卵 かにかまぼこ	米 片栗粉	玉葱 人参 きゅうり 人参 白菜 みかん	ごはん ポテトクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	650cal 21.3g 19.3g 1.8g	472cal 17.3g 18.3g 1.9g
29	水	せんべい 牛乳 誕生会	だいずいりひじきごはん わふうハンバーグ ほうれんそうのおひたし すましる いちご	醤油 みりん 砂糖 醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	鶏もも肉 ひじき 大豆 油揚げ 豚ひき肉 豆腐 牛乳 かまぼこ	米 パン粉	人参 玉葱 人参 ほうれん草 人参 玉葱 いちご	大入り ひじき ごはん ケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	487cal 10.9g 7.4g 1.7g	379cal 16.1g 6.1g 1.4g
30	木	ビスケット 牛乳	さかなのあまずあえ みそだしサラダ たまねぎのみそしる ブロッコリーのオムレツ ポテトサラダ コンソメスープ	醤油 酢 砂糖 醤油 酢 砂糖 ごま油 油 味噌 だし汁 味噌 マヨネーズ 塩 マヨネーズ コンソメ	鮭	米 片栗粉 油	人参 きゅうり キャベツ ブロッコリー パプリカ 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん かぼちゃ 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	661cal 25.8g 24.7g 2.6g	458cal 21.6g 19.8g 2.8g
31	金	せんべい 牛乳	ブロッコリーのオムレツ ポテトサラダ コンソメスープ	マヨネーズ 塩 マヨネーズ コンソメ	卵 チーズ 牛乳	米 じゃが芋	ブロッコリー パプリカ 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん プリンマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	586cal 20.6g 26.9g 2.6g	421cal 17.5g 27.1g 2.8g