

2020年 1月

## 予定献立表

月	火	水	木	金	土
		1		2	
				3	4
					備蓄カレー 麩とE片の清し汁 グリーンサラダ  鉄ゼリー はと麦おこし 豆乳
6	7	8	9	10	11
もずく丼 麩とももの味噌汁 切干大根サラダ  じゃこトースト 保育園ミルク	胚芽ご飯 魚の照焼 ピーマンの細切炒め 白菜の味噌汁 果物  クラッカーサンド 保育園ミルク	胚芽ご飯 鶏肉の南蛮漬け ごま和え(小松菜) コーンスープ  シリアル 保育園ミルク 果物	胚芽ご飯 魚の有馬焼き きんぴら炒め なめことわかめの味噌汁  たかはしもち 豆乳	スバゲティミートソース ブロッコリーサラダ オニオンスープ 果物  鮭おにぎり むぎちゃ	鶏てり焼き丼 りんごサラダ とろろ昆布汁  五穀かりんとう 保育園ミルク 果物
13	14	15	16	17	18
成人の日	キッズピビンバ わかめスープ 果物  ふむふむ ブルー 保育園ミルク	胚芽ご飯 白身魚の磯揚げ くーぶいりちー 大根の味噌汁  人参ロールパン 果物 保育園ミルク	おべんとう  ヨーグルトのスフレケーキ 保育園ミルク	沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト  おにぎり(ツナみそ) むぎちゃ	鮭じゃこご飯 肉じゃが キャベツの味噌汁  鉄ゼリー はと麦おこし 保育園ミルク
20	21	22	23	24	25
納豆ご飯 ちむしんじ 切干しいりちー 果物  ちんすこう ブルー 保育園ミルク	胚芽ご飯 魚のピザ焼 パンパンジーサラダ ほうれん草とモヤシのすまし汁  ぜんざい 果物	胚芽ご飯 和風ハンバーグ 青菜のゴマサラダ じゃがいもと玉葱の味噌汁  オレンジゼリー リッツクラッカー(3枚) むぎちゃ	胚芽ご飯 豚生姜焼き 人参しりしりー しめじと大根の味噌汁  スイートポテト 保育園ミルク	ロールパン 鮭のグラタン 白菜サラダ マカロニスープ 果物  わかめおにぎり むぎちゃ	うどん 豆腐ちゃんぶるー 果物  やきいも 保育園ミルク
27	28	29	30	31	
胚芽ご飯 麻婆豆腐 胡瓜とトマトのツナサラダ かきたま汁  とうもろこし(茹で) 型抜きチーズ むぎちゃ	胚芽ご飯 サバのおろし煮 春雨ナムル はんぺんのすまし汁  黒糖くすもち 豆乳	胚芽ご飯 魚の西京焼き 甘酢モズク 豚汁 果物  野菜ｽﾀｲｯｸ 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽ご飯 松風焼 ほうれん草とコーン炒め じゃがいもの味噌汁  田芋蒸しパン 保育園ミルク	胚芽ご飯 鶏肉のトマトソースかけ キャベツサラダ コンソメスープ 果物  もずくのひらやーちー 保育園ミルク	

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2020年 1月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			I値 (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物					
1	水								
2	木								
3	金								
4	土	鮭 かつお 豆乳	精白米 加-の王子様 オリーブ油 鉄ゼリー おこし	ねぎ えのき かつお 人参 もやし 胡瓜	577	14	14.5	70	6.3
5	日								
6	月	豚挽肉 卵 みそ かつお ちりめん びんがら 保育園ミルク	精白米 ごま油 おつゆ 白ごま 三温糖 食パン 味噌	もずく びんがら 人参 生姜 カットわかめ もやし 切り干し大根 胡瓜	556	23.8	16.1	412	2.2
7	火	赤魚 豚挽肉 みそ ちくわ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん かつお油 じゃがいも 片栗粉 なたね油 三温糖 ルヴァンクラシカルクラッカー (ノンソルト)	生姜 びんがら 人参 もやし 白菜 果物 梅干し	492	26.2	9.9	299	1.8
8	水	鶏挽肉 かつお節 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 揚げ油 グラニュー糖 炒り胡麻 三温糖 ごま油 片栗粉 シスコーン (プレーン)	びんがら 小松菜 人参 胡瓜 保育園ミルク 果物	628	29.4	13.9	347	4.7
9	木	鮭 豚肩ロース みそ きな粉 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん サラダ油 三温糖 さつま芋 もちこむぎ粉 黒砂糖粉	生姜 にんにく しらたき しょうが 人参 こし なめこ 乾燥わかめ ねぎ	674	20.9	23.5	138	4.3
10	金	舌肉 鮭がら 保育園ミルク	スパゲッティ 無塩バター オリーブ油 かつお油 片栗粉 精白米 油	玉葱 人参 トマト にんにく ブロッコリー 人参 かつお 胡瓜 しめじ 人参 果物	517	18.6	11.8	74	2.9
11	土	鶏挽肉 保育園ミルク	精白米 本みりん 油 片栗粉 三温糖 サラダ油 五穀かりんとう	生姜 みず菜 刻み海苔 りんご 胡瓜 レーズン レンコン汁 とうろろ昆布 ねぎ 果物	500	24.6	10.8	285	1.6
12	日								
13	月								
14	火	豚挽肉 鶏挽肉 かつお節 鮭 保育園ミルク	精白米 油 三温糖 ごま油 生クリーム グラニュー糖	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミント 乾燥わかめ えのき ねぎ 果物 プルーン	516	21.6	14.6	380	2.6
15	水	鮭 卵 チキアギー みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 なたね油 本みりん 油 人参ロールパン	青のり 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 こし 大根 しめじ ねぎ 果物	555	24	12.1	343	2
16	木	アレルギーフリー 普通牛乳 保育園ミルク	グラニュー糖 小麦粉	レンコン汁	183	10.9	5.2	303	0.4
17	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 かつお 園形3-9 鮭 みそ	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 サラダ油	昆布 玉葱 花人参 ねぎ 胡瓜 ホウレン草 人参 焼きのり	556	22.8	10.4	145	2.3
18	土	鮭 かつお 豚肩ロース みそ 保育園ミルク	精白米 じゃがいも 本みりん 三温糖 油 おつゆ 鉄ゼリー おこし	ねぎ 玉葱 人参 グレープ しらたき かつお	584	24	9.7	297	5.3
19	日								
20	月	挽きわり納豆 鮭がら 豚肩ロース みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 本みりん 炒め油 薄力粉 三温糖 油	のり佃煮 にんにく 人参 玉葱 ねぎ 切り干し大根 干椎茸 こんにゃく プルーン 果物	660	26.7	16.6	339	3.6
21	火	かつお 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 オリーブ油 ねりごま 本みりん 金時豆 黒砂糖 粒 白玉粉 押麦	玉葱 かつお 胡瓜 トマト 納豆 もやし 果物	535	20.9	10	176	2.9
22	水	鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 本みりん 三温糖 味噌 炒り胡麻 じゃがいも 片栗粉	玉葱 小松菜 もやし 人参 胡瓜 玉葱	541	18.2	17.5	159	2.7
23	木	豚肩ロース 卵 みそ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 サラダ油 さつま芋 三温糖 無塩バター 生クリーム	玉葱 生姜 人参 びんがら しめじ 大根 ねぎ	649	26.7	20.9	307	2
24	金	鮭 普通牛乳 びんがら かに風味かまぼこ 保育園ミルク	0-11ヶ月 油 薄力粉 有塩バター オリーブ油 マカロニ 精白米	玉葱 しめじ 白菜 アスパラ 味噌 玉葱 人参 果物 糸きりわかめ	578	25.9	16.1	209	1.6
25	土	豚肩ロース 沖縄豆腐 かつお 保育園ミルク	うどん 本みりん 炒め油 焼き芋	花人参 干椎茸 ねぎ 人参 かつお 果物	476	21.6	11.5	342	2.2
26	日								
27	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ かつお 卵 型抜きチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 ねりごま 本みりん 片栗粉	人参 長ねぎ こし 生姜 にんにく かつお 胡瓜 トマト みつば 梅干し	492	21.5	18.3	227	2.8
28	火	鮭 はんぺん きな粉 豆乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 なたね油 本みりん 三温糖 緑豆春雨 ごま油 外 粒 黒砂糖粉	大根 長ねぎ 人参 もやし 胡瓜 かつお	585	19	21.2	117	3.8
29	水	鮭 みそ 豚挽肉 沖縄豆腐 味付けいりこ 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん	生姜 もずく 胡瓜 人参 大根 ごぼう ねぎ 果物	564	31.2	11.2	352	2
30	木	豚挽肉 木綿豆腐 卵 みそ 油揚げ 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 三温糖 胡麻 サラダ油 じゃがいも 田芋 薄力粉	玉葱 納豆 人参 しめじ 保育園ミルク 白菜 ねぎ	626	25	16.6	381	3.2
31	金	鶏挽肉 かつお 卵 普通牛乳 保育園ミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 かつお油 片栗粉 オリーブ油 じゃがいも 薄力粉 なたね油	玉葱 納豆 人参 にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 ねぎ 果物 もずく 人参 こし	580	28.6	14.1	323	2

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。