





# 1 月 献 立 表



令和元年度

佐東ひかり保育園

日付	乳児 主食	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時おやつ
				熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料	
6月	ご飯	豚カツ ばんさんし もも缶	364 17.3 18.5	パン粉、春雨、油 ごま油	豚肉、ハム、卵、牛乳	小松菜、きゅうり、もも缶	ケチャップ お好みソース 冷やし中華のたれ 塩	クリームコンフェ
7火	ご飯	白身魚のおろし煮 野菜の白和え	322 18.4 10.1	ロールパン、片栗粉 砂糖、マヨネーズ 油、砂糖	カラスカレイ 絹ごし豆腐、白ごま きなこ、ひじき、牛乳	大根、人参、大根、小松菜 切干大根	めんつゆ しょうゆ みりん	揚げパン
8水	ご飯	牛肉甘辛煮 わかめスープ	299 18 15.6	砂糖	牛肉、豚レバー チーズ、ベーコン わかめ、牛乳	玉葱、キャベツ、小松菜 たけのこ、人参、切干大根	白湯スープ ケチャップ しょうゆ	チーズ・お菓子
9木	パン	クリームシチュー フレンチサラダ	424 16.4 22	じゃがいも、上新粉 砂糖、油、 コーンスターチ ごま油	豚肉、ハム、 無塩バター、卵 チーズ、牛乳	キャベツ、玉葱、人参 きゅうり、裏ごしコーン 小松菜、グレープフルーツ	酢、塩	モスクッキー
10金	ご飯	筑前煮 じゃこサラダ	288 15.9 9.4	里芋、白玉粉、上新粉 砂糖、ごま油	鶏もも肉、木綿豆腐 油揚げ、ちりめん つぶあん、牛乳	白菜、人参、ほうれんそう たけのこ、ごぼう 干ししいたけ	酢、しょうゆ いりこだし、塩 削り節粉	白玉ぜんざい
11土	麺	カレーうどん バナナ	531 16.4 14.6	干しうどん	牛肉、牛乳	玉葱、人参、葉ねぎ バナナ	カレールウ しょうゆ いりこだし	お菓子
14火	ご飯	ひじき入りハンバーグ マカロニサラダ グレープフルーツ	416 18.7 21.5	サンドパン、マカロニ マヨネーズ マーガリン 片栗粉	木綿豆腐、合ミンチ 卵、ツナ缶 ひじき、牛乳	グレープフルーツ、人参、玉葱 キャベツ、きゅうり、コーン	しょうゆ、酒 塩 いちごジャム	サンドイッチ
15水	ご飯	鮭の西京焼き 切干大根の煮物	346 18.1 17.4	砂糖、マヨネーズ	鮭、絹ごし豆腐 鶏ミンチ、白みそ 油揚げ、牛乳	小松菜、切干大根、人参 干ししいたけ	しょうゆ、みりん いりこだし	今川焼
16木	パン	鶏肉のトマトソース煮 ジャーマンポテト	376 16.5 16	じゃがいも サラダ油	鶏肉、ベーコン 粉チーズ、有塩バター ちりめん、牛乳	玉葱、トマトピューレ、ピーマン パセリ	ワイン ケチャップ コンソメ、塩	ちりめんおむすび
17金	ご飯	ドライカレー フルーツヨーグルト	566 20.5 25.6	じゃがいも、片栗粉 油、小麦粉、砂糖	合ミンチ、大豆、ツナ缶 ヨーグルト、生クリーム 粉チーズ、牛乳	玉葱、バナナ、人参、小松菜 もも缶、パイン缶、キウイ	ケチャップ ウスターソース しょうゆ、コンソメ カレー粉	おやき
18土	麺	きつねうどん バナナ	539 17.5 15.3	干しうどん	豚肉、油揚げ、牛乳	玉葱、人参、葉ねぎ、バナナ	しょうゆ みりん、塩 いりこだし だし用削り節	お菓子
20月	パン	ハンバーグ ポテトハムサラダ みかん	470 17.2 25.7	じゃがいも、小麦粉 砂糖、マヨネーズ	卵、無塩バター ハム、卵、牛乳	きゅうり、人参、みかん	ケチャップ ウスターソース 酢、塩	マドレーヌ
21火	ご飯	すき焼き風煮 みそ汁	281 18.2 10	糸こんにゃく 焼心、砂糖	焼き豆腐、牛肉、みそ だし用煮干し、油揚げ 牛乳	玉葱、白菜、かぼちゃ、人参 春菊、葉ねぎ、切干大根	しょうゆ、みりん	乳児：バームクーヘン 幼児：バームクーヘン いりこ
22水	ご飯	白身魚のりんごソースかけ ワンタンスープ	262 15.4 9.8	ワンタンの皮、油 砂糖	カラスカレイ 絹ごし豆腐、ベーコン 卵、牛乳	玉葱、キャベツ、りんご 人参、小松菜、きゅうり	白湯スープ、酢 しょうゆ、塩	やわらかドーナツ
23木	ご飯	マーボー白菜 野菜の酢の物	289 13.2 12.4	砂糖、ごま油、砂糖	豆腐、卵、ツナ缶 合ミンチ、みそ 黒・白ごま、わかめ 牛乳	白菜、キャベツ、玉葱、人参 たけのこ、きゅうり、葉ねぎ 切干大根	しょうゆ、酢 いりこだし 削り節粉	蒸しパン
24金	ご飯	まぐろの五色揚げ コーンスープ	366 22.9 18.6	さつまいも、油 砂糖	まぐろ、豚レバー チーズ、大豆 ベーコン、牛乳	裏ごしコーン、玉葱、人参 小松菜	コンソメ しょうゆ ケチャップ、酒	チーズ・お菓子
25土	 給食室掃除(お弁当・水筒) 							
27月	ご飯	さばの味噌煮 かきたま汁	333 17.7 17.5	砂糖、片栗粉	さば、卵、赤みそ 牛乳	玉葱、えのきたけ、人参、ねぎ	みりん、酒 しょうゆ	ココアワッフル
28火	ご飯	ポークカレー フルーツヨーグルト	465 16.6 16.9	じゃがいも ぎょうざの皮 やまいも マヨネーズ 砂糖	豚肉、ヨーグルト 生クリーム、ツナ缶 チーズ、牛乳	玉葱、人参、もも缶、パイン缶 キウイ バナナ 紅しょうが、キャベツ、	カレールウ お好みソース ケチャップ	簡単お好み焼き
29水	ご飯	炒り豆腐 キャベツスープ	325 14.4 14.9	白玉粉、砂糖 ごま油	生揚げ、卵、牛ミンチ ベーコン、粉チーズ 牛乳	キャベツ、玉葱、人参、葉ねぎ 干ししいたけ	しょうゆ コンソメ、塩	ボンデケーキ
30木	パン	スパニッシュオムレツ キャロットスープ	405 16 17.3	じゃがいも、油 砂糖	卵、鶏ミンチ、ベーコン ウインナー、チーズ 有塩バター、牛乳	にんじん、玉葱、人参、小松菜 パセリ	ケチャップ コンソメ しょうゆ、塩	鶏そぼろむすび
31金	ご飯	納豆すり身揚げ 炒めビーフン	319 17.6 12.9	小麦粉、砂糖 ビーフン、油、片栗粉 コーンフレーク	たら、豚肉、木綿豆腐 挽きわり納豆、卵 無塩バター、牛乳	玉葱、キャベツ、人参、にら、 ピーマン、葉ねぎ、干ししいたけ 干しぶどう	しょうゆ	ロッククッキー

### ❀季節を味わう❀

鏡開き：お正月の間、年神さまにお供えしていた鏡餅をおろし、ぜんざいなどにして食べることをいい、おもに1月11日に行います。  
 年神さまへのお供えを食べることで、1年を健康で幸せに過ごすための力をつけるという意味があります。  
 保育園では、10日(金)に3時のおやつで「白玉ぜんざい」を食べる予定にしています。

