



1月の献立表



R 3. 12. 28 北平田保育園

日	曜日	行事	献立名	材料とその働き			0・1・2歳児 午前おやつ	午後おやつ	栄養価 (以上児)
				熱と力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える			
4	火	希望保育	肉じゃが・ふりかけ みそ汁・みかん	じゃが芋・焼き麸油・三温糖	豚もも肉・昆布煮干し・味噌	玉葱・こんにゃく・しめじ人参・みかん	白ぶどうジュース	ラクトフェリンヨーグルト	E: 363 P: 14.8 F: 13.5 食塩: 1.5
5	水		クリームシチュー・ふりかけ キャロットジュース・バナナ	じゃが芋・油	鶏もも肉・ベーコン牛乳	白菜・玉葱・人参・バナナキャロットジュース	みかん	星たべよ・牛乳	E: 366 P: 12.8 F: 12.9 食塩: 1.9
6	木		親子煮・浅漬け みそ汁・りんご	油・三温糖	鶏もも肉・卵 かまぼこ・昆布・豆腐煮干し・味噌	玉葱・人参・椎茸・白菜 きゅうり・大根・葱 りんご	オレンジジュース	プリン	E: 295 P: 17.3 F: 10.2 食塩: 1.9
7	金	新年会	ちらし寿司・エビフライ お浸し・すまし汁・デコポン	ご飯・薄力粉・油 パン粉・三温糖	エビ・卵・豆腐 さば節・昆布	人参・れんこん・椎茸 もやし・ほうれん草 えのき・デコポン	バナナ	おっとと・ジョア	E: 411 P: 18.1 F: 8.1 食塩: 1.9
8	土		焼肉丼風・みそ汁・バナナ	油・三温糖	豚肩肉・豚もも肉 わかめ・煮干し・味噌	玉葱・人参・椎茸 ピーマン・キャベツ・生姜 にんにく・バナナ		お菓子・牛乳	E: 305 P: 13.3 F: 14.2 食塩: 1.2
11	火		鶏肉の唐揚げ・みそ汁 野菜サラダ・りんご	じゃが芋 油・片栗粉	鶏もも肉・わかめ 煮干し・味噌	キャベツ・プロッコリー 人参・コーン・玉葱 生姜・にんにく・りんご	バナナ	ラクトフェリンヨーグルト	E: 321 P: 15.8 F: 13.8 食塩: 1.9
12	水	にこにこ広場	ロールパン・グラタン コーンサラダ・デコポン コンソメスープ	ロールパン マカロニ・油	鶏もも肉・ベーコン 鶏ガラ	しめじ・玉葱・キャベツ きゅうり・人参・コーン 白菜・デコポン	ヤクルト	★チョコバナナ・牛乳	E: 404 P: 14.2 F: 19.5 食塩: 1.4
13	木		高野豆腐バーグ・白菜サラダ 春雨スープ・バナナ	春雨・片栗粉 油・三温糖	豚ひき肉・高野豆腐 卵・ハム・わかめ 鶏ガラ	玉葱・ごぼう・人参 白菜・きゅうり・しめじ コーン・バナナ	ぱりんこ・麦茶	★フレンチーズトースト 牛乳	E: 384 P: 16.8 F: 21.3 食塩: 1.7
14	金	卒園記念撮影	ぶりの照り焼き・ごま和え 根菜汁・ぽんかん	油・ごま 三温糖	ぶり・豆腐 煮干し・味噌	もやし・ほうれん草・人参 大根・ごぼう・椎茸 ぽんかん	りんご	マリービスケット・牛乳	E: 401 P: 22.0 F: 18.8 食塩: 2.3
15	土		すき焼き風煮 みそ汁・バナナ	焼き麸油・三温糖	豚肩肉・豆腐 煮干し・味噌	白菜・玉葱・人参 こんにゃく・葱・椎茸 バナナ		お菓子・牛乳	E: 341 P: 14.9 F: 17.7 食塩: 1.2
17	月		ポトフ風煮・お浸し のり佃煮・みかん	じゃが芋	鶏もも肉・ウインナー のり佃煮	大根・こんにゃく・小松菜 プロッコリー・人参 コーン・みかん	りんご	ラクトフェリンヨーグルト	E: 368 P: 18.9 F: 12.3 食塩: 2.3
18	火		さばのみぞ焼き・すまし汁 すき昆布煮・バナナ	焼き麸油・三温糖	さば・昆布・味噌 さつま揚げ・豆腐 うずらの卵・煮干し	こんにゃく・人参 ほうれん草・バナナ	デコポン	★焼きおにぎり・麦茶	E: 452 P: 19.6 F: 21.1 食塩: 2.7
19	水		味噌ラーメン ゼリーアラモード	中華麺 ゼリー	豚ひき肉・鶏ガラ 生クリーム	キャベツ・もやし・人参 コーン・みかん缶	白ぶどうジュース	★フルーツポンチ	E: 480 P: 18.3 F: 9.6 食塩: 1.5
20	木	集金	五目卵焼き・ひじきサラダ おかか納豆・みそ汁・バナナ	油・三温糖	卵・鶏ひき肉・豆腐 茹で大豆・ひじき 煮干し・味噌	人参・椎茸・葱 きゅうり・キャベツ 大根・なめこ・バナナ	みかん	★やわらか豆乳もち・牛乳	E: 455 P: 19.9 F: 20.6 食塩: 2.2
21	金	サッカー(国体)	照り焼きチキン・ナムル どんがら汁・デコポン	油・三温糖 ごま	鶏もも肉・たら 豆腐・煮干し・味噌	小松菜・もやし・人参 白菜・葱・デコポン	ビスケット・麦茶	ばかうけせんべい・ジョア	E: 311 P: 25.7 F: 10.6 食塩: 2.2
22	土		八宝菜・みそ汁・バナナ	片栗粉・油	豚もも肉・豆腐 煮干し・味噌	キャベツ・人参・もやし 玉葱・椎茸・バナナ		お菓子・牛乳	E: 253 P: 12.7 F: 9.4 食塩: 1.1
24	月		焼き魚・オランダ煮 みそ汁・バナナ	じゃが芋・油 片栗粉	鮭・鶏むね肉 高野豆腐 煮干し・味噌	玉葱・人参・ピーマン 椎茸・ほうれん草 もやし・バナナ	ぽんかん	ラクトフェリンヨーグルト	E: 445 P: 27.7 F: 14.3 食塩: 2.4
25	火	納付書	筑前煮・ゆかり和え ふりかけ・みそ汁・りんご	油・三温糖	鶏もも肉・豆腐 さば節・昆布	大根・こんにゃく・人参 孟宗・ごぼう・椎茸 キャベツ・きゅうり えのき・りんご	キヤロットジュース	★豆腐ドーナツ・牛乳	E: 357 P: 19.0 F: 15.5 食塩: 1.5
26	水		豚肉の生姜焼き・大根サラダ みそ汁・ぽんかん	油・三温糖 マヨネーズ	豚肩肉・豚もも肉 ハム・厚揚げ 煮干し・味噌	玉葱・生姜・大根 きゅうり・人参・小松菜 ぽんかん	粉ふき芋・麦茶	★もちもち白菜チヂミ 牛乳	E: 376 P: 20.2 F: 21.3 食塩: 1.9
27	木		ご飯・スペイシーチキン フレンチサラダ・バナナ かぶのホワイトスープ	ご飯 片栗粉・バター油・三温糖	鶏もも肉・ベーコン 豆乳・鶏ガラ	キャベツ・きゅうり・かぶ コーン・玉葱・にんにく ほうれん草・バナナ	デコポン	★ビール風ゼリー	E: 367 P: 16.3 F: 19.8 食塩: 1.3
28	金	サッカー(国体)	麻婆豆腐・おかげ和え もやしスープ・みかん	片栗粉 油・三温糖	豆腐・えび・なると かつお節・味噌 鶏ガラ	葱・人参・椎茸・生姜 白菜・小松菜・にんにく みかん	りんご	バウムクーヘン・牛乳	E: 402 P: 20.2 F: 19.5 食塩: 2.0
29	土		ポークカレー・牛乳・バナナ	じゃが芋	豚もも肉・牛乳	玉葱・人参・バナナ		お菓子・ジュース	E: 344 P: 13.9 F: 17.5 食塩: 1.6
31	火		豚肉と根菜のみぞ煮・バナナ チーズ納豆・かき玉汁	片栗粉 油・三温糖	豚もも肉・納豆 チーズ・卵・豆腐 味噌・煮干し	大根・こんにゃく・人参 れんこん・椎茸・生姜 ほうれん草・にんにく 葱・バナナ	デコポン	ラクトフェリンヨーグルト	E: 326 P: 19.1 F: 16.1 食塩: 2.3

✿ 今月のにこにこ広場のメニューを考えてくれたのは、しょうまくん・そうすけくん・めいさん・らいくん・るいとくんです！✿

✿ : 完全給食の日 ❁ : 庄内浜の魚デー ❁ : お魚の日

☆未満児は牛乳 ★手作りおやつの日

※発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。

E : エネルギー P : たんぱく質 F : 脂質 食塩 : 食塩相当量