



2020年1月 幼児月間献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
06月	ご飯☆麦入り、おかず汁、松風焼き、かぼちゃサラダ、みかん	604.5(550.6) 23.1(21.8) 17.2(17.5) 1.4(1.2)	米、さつまいも、片栗粉、マヨネーズ、麦、ごま、ごま油	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、おから、チーズ、高野豆腐	みかん、かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、とうもろこし、えのき茸、青のり	だし汁、みりん、酒、食塩	牛乳、蒸し焼きいも、チーズ
07火	ご飯☆麦入り、七草汁、生揚げとキャベツのみそ炒め、れんこんの梅マヨあえ、りんご	688.6(621.3) 25.6(23.8) 28.4(26.5) 2.4(2.0)	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、油、麦、砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、厚揚げ、ソーセージ、豚肉、卵、みそ	れんこん、りんご、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、えのき茸、とうもろこし、椎茸、なす、せり、梅干、しそ	だし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳、アメリカンドッグ
08水	ご飯☆麦入り、みそ汁、さわらのほくさいあんかけ、切干大根と里芋の旨煮、みかん	609.4(554.5) 24.6(23.0) 17.1(17.5) 2.2(1.8)	米、里いも、ホットケーキ粉、麦、砂糖、油、バター、片栗粉、ごま油	牛乳、さわら、豆腐、卵、油揚げ、チーズ、みそ、魚肉ソーセージ	みかん、白菜、かぼちゃ、ねぎ、切干大根、とうもろこし、にんじん、グリーンピース、しょうが	だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳、豆腐ホットパン
09木	ロールパン、エビの中華スープ、豆腐のミートグラタン、ブロッコリーツナサラダ、いちご	570.3(523.3) 26.2(24.3) 21.1(20.7) 2.1(1.8)	パン、米、小麦粉、バター、ドレッシング、砂糖、パン粉、オリーブ油、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、鶏肉、ツナ、チーズ、えび	いちご、ブロッコリー、玉ねぎ、もやし、チンゲン菜、ミニトマト、にんじん、きゅうり、小松菜、ニンニク	中華スープ、ケチャップ、酒、ソース、しょうゆ、食塩、こしょう、パセリ粉	10時豆乳/牛乳、ピピンパ
10金	ご飯☆麦入り、すまし汁、筑前煮、白菜ツナあえ、みかん	519.2(482.4) 20.0(19.3) 9.2(11.1) 1.7(1.5)	米、白玉粉、上新粉、砂糖、麦、ごま油	牛乳、豆腐、鶏肉、なるこ、ツナ、きな粉	みかん、白菜、れんこん、にんじん、だけのこ、こんにゃく、ごぼう、えのき茸、さやいんげん、ねぎ	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩、和風だし	牛乳、豆腐餅
14火	ご飯☆麦入り、みそ汁、擬製豆腐、きゅうりとささみのごまサラダ、バナナ	473.6(442.6) 21.1(19.5) 13.3(14.0) 1.4(1.2)	米、片栗粉、麦、油、砂糖、ごま	豆腐、豆乳、牛乳、卵、鶏肉、きな粉、みそ	きゅうり、もやし、バナナ、にんじん、とうもろこし、しいたけ、グリーンピース、ひじき、わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	麦茶、牛乳くず餅
15水	ご飯☆麦入り、チキンスープ、たらのチーズ焼き、スペイン風オムレツ、りんご	578.8(502.7) 30.3(20.5) 17.1(17.4) 1.7(1.3)	米、小麦粉、長いも、麦、オリーブ油、油	牛乳、たら、卵、豚肉、鶏肉、チーズ、コンビーフ、えび、かつお節	りんご、玉ねぎ、ブロッコリー、トマト、キャベツ、ミニトマト、ピーマン、にんじん、セロリ、エリンギ、えのき茸、ねぎ、青のり	ソース、ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳、お好み焼き
16木	レバー入りミートスパゲティ、きのこのスープ、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、みかん	655.7(592.7) 24.8(23.2) 25.0(23.8) 2.0(1.7)	マカロニ、米、マヨネーズ、油、米粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、牛肉、豚肉、豚しゃぶ、竹輪	みかん、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、えのき茸、ピーマン、しめじ、青のり	ケチャップ、ソース、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	お茶、きな粉餅、磯部餅
17金	手作りふりかけごはん、かき玉汁、鶏のから揚げ・たれ、切干大根のサラダ、りんごゼリー	648.9(572.7) 26.9(24.1) 17.6(17.1) 2.0(1.7)	米、カステラ、砂糖、油、マヨネーズ、片栗粉、小麦粉、チョコレート、ごま	ヨーグルト、鶏肉、卵、ハム、しらす、みそ、かつお節、牛乳	りんごジュース、きゅうり、にんじん、いちご、切干大根、にら、豆苗、かんでん、昆布、青のり	だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酒	牛乳、お誕生日パフェ
20月	わかめご飯☆麦入り、みそ汁、肉団子の酢豚風、さつまいものサラダ、果物のヨーグルトあえ	775.9(687.8) 27.4(25.2) 25.5(24.2) 2.2(1.9)	米、さつまいも、ホットケーキ粉、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、麦、バター、ごま	牛乳、ヨーグルト、豚肉、チーズ、卵、ハム、しらす、みそ	玉ねぎ、みかん、バナナ、にんじん、きゅうり、ハイナッフル、しいたけ、小松菜、ほうれん草、ピーマン、なめこ、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳、カップケーキ・チーズ
21火	ご飯☆麦入り、イギリス風ランチ・スープ、タンドリーチキン、ブロッコリーの三色サラダ、バナナ	569.4(526.0) 26.5(24.6) 15.5(16.2) 2.3(2.0)	米、食パン、マヨネーズ、麦、油	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、ツナ、ハム、ベーコン	ブロッコリー、バナナ、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、とうもろこし、ニンニク、しょうが	コンソメ、カレー粉、しょうゆ、食塩、酢、パセリ粉、こしょう	牛乳、ツナきゅうりサンド
22水	ご飯☆麦入り、野菜スープ、ハンバーグ、野菜炒め、りんご	664.2(598.4) 25.4(23.6) 17.9(18.2) 1.7(1.5)	米、白玉粉、小麦粉、片栗粉、麦、オリーブ油、油、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、豚しゃぶ、チーズ	りんご、玉ねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし、しめじ、えのき茸、しいたけ、ピーマン、青のり	ケチャップ、ソース、食塩、コンソメ	牛乳、豆腐ボンデケーキ
23木	ご飯☆麦入り、かき玉汁、さばの電田揚げ、小松菜のおかかあえ、みかん	669.1(594.1) 27.8(24.0) 26.9(25.1) 2.0(1.8)	米、焼そばめん、片栗粉、ごま油、油、麦、砂糖	牛乳、さば、卵、豚肉、かまぼこ、えび、かつお節	みかん、小松菜、キャベツ、にんじん、にら、ピーマン、しょうが、青のり	だし汁、しょうゆ、ソース、酒、食塩	牛乳、焼きそば
24金	ご飯☆麦入り、味噌汁、豚肉のBBQソース、チンゲン菜とちくわのさつと煮、バナナ	438.4(421.1) 19.7(19.1) 10.4(12.1) 2.1(1.8)	米、せんべい、麦、ごま、砂糖	豚肉、竹輪、みそ、チーズ、高野豆腐、いわし、牛乳	チンゲン菜、玉ねぎ、バナナ、りんご、にんじん、えのき茸、ピーマン、ねぎ、わかめ、しょうが、にんにく	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、みりん、酢	牛乳、せんべい、おやつ小魚、チーズ
27月	ご飯☆麦入り、中華スープ、野菜たっぷりマーボー、切干大根のねりごま和え、いちご	645.0(474.2) 26.2(19.7) 24.9(17.6) 2.3(1.3)	米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、麦、ごま、春雨、ごま油、小麦粉	豆腐、ひき肉(牛・豚)、ソーセージ、卵、牛乳、みそ	いちご、なす、にんじん、ピーマン、にら、玉ねぎ、切干大根、とうもろこし、豆苗、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、中華だし、こしょう	牛乳、コーンウインナー蒸しパン
28火	ご飯☆麦入り、マカロニスープ、ポークビーンズ、白菜とツナのサラダ、みかん	608.3(552.5) 16.7(16.6) 16.9(17.3) 1.8(1.5)	米、じゃがいも、コーンフレーク、ドレッシング、マカロニ、麦、砂糖、油	ヨーグルト、豚肉、大豆、ツナクリーム、ベーコン、ツナ、セラチン	みかん、白菜、玉ねぎ、オレシジュース、トマト、オレシ、キャベツ、にんじん、とうもろこし、ニンニク	ケチャップ、酒、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	麦茶、ムース
29水	ご飯☆麦入り、コーンスープ、ハヤシライス、きゅうりの華風サラダ、ヨーグルト	945.5(823.4) 29.4(26.8) 23.5(22.6) 2.9(2.4)	米、じゃがいも、小麦粉、しらたき、オートミール、バター、麦、砂糖、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト、牛肉、卵、ハム	玉ねぎ、とうもろこし、もやし、にんじん、きゅうり、とうもろこし、マッシュルーム、あさつき、干しぶどう	ハヤシライス、ケチャップ、酢、しょうゆ、中華だし、食塩	牛乳、オートミールクッキー
30木	ご飯☆麦入り、わかめスープ、鶏肉の野菜煮込み、ブロッコリーとコーンのソテー、いちご	579.3(530.5) 23.5(22.1) 14.8(15.6) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、油、麦、米粉、砂糖、バター、ごま	牛乳、鶏肉、豆乳、おから、卵	トマト、いちご、キャベツ、りんご、ブロッコリー、玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、エリンギ、わかめ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、食塩、中華だし、コンソメ、パセリ粉、こしょう	10時豆乳/牛乳、おからりんごケーキ
31金	ご飯☆麦入り、きのこのスープ、鱈フライ、ポテトサラダおから入り、みかん	656.8(592.4) 27.2(25.1) 22.7(22.0) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、ビーフン、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、麦、ごま油	牛乳、あじ、豚肉、豆乳、おから、卵	みかん、玉ねぎ、えのき茸、にんじん、きゅうり、ミニトマト、とうもろこし、ピーマン、しめじ、椎茸	ケチャップ、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳、ビーフン

*福島県産コシヒカリを使用しております。

*献立変更の可能性があります。ご了承ください。

★保育園で初めて食べる食材が無いようご家庭で練習してきてください★

	以上児	未満児
	目標量/平均栄養価	目標量/平均栄養価
熱量	601/626	523/560
タンパク質	24.1/24.9	20.9/22.4
脂質	16.7/19.2	14.5/18.8
食塩相当量	2.0/2.0	1.8/1.7