

1月 献立表

一の割自然保育園・以上児

日付	曜日	昼食	食 材	午後のおやつ	1人あたり (kcal)	タンパク質 (g)
4	月	むぎ御飯/味噌汁 豚肉の生姜焼/パンプキンサラダ	精白米・押し麦/なめこ・わかめ・長葱 豚肉・玉葱・人参・生姜/南瓜・さつまいも・胡瓜・マヨネーズ・ドライパセリ	昆布おにぎり 麦茶	503	17.3
5	火	御飯/味噌汁 松風焼き/のり和え	精白米/大根・ほうれん草 鶏挽肉・豆腐・卵・長葱・青のり・ごま/白菜・もやし・人参・のり	きなこヨーグルト 麦茶	435	17.9
6	水	ごま塩御飯/味噌汁 肉じゃが/胡瓜の酢の物	精白米・ごま/キャベツ・油揚げ じゃが芋・豚肉・玉葱・人参・椎茸・いんげん/胡瓜・わかめ・コーン・人参	お豆の蒸しパン スキムミルク	521	21.4
7	木	七草粥/里芋のごま味噌汁 ぶりの照焼き/大豆五目煮/みかん	精白米・みつば・大根・大根葉・かぶ/里芋・おくら・ごま ぶり/大豆・人参・ごぼう・椎茸・大根・グリーンピース/みかん	大学芋 麦茶	491	19.6
8	金	御飯/コーンクリームスープ 鶏肉のパン粉焼き/きのこソテー	精白米/クリームコーン缶・コーン・玉葱・シチュールウ・牛乳 鶏肉・マヨネーズ・パン粉・青のり/しめじ・えのき・エリンギ・小松菜・キャベツ・人参・バター	牛乳くずもち 麦茶	435	16.4
12	火	御飯/味噌汁 鶏の照り焼き/切干大根の煮物	精白米/じゃが芋・わかめ 鶏肉/切干大根・人参・さつま揚げ・いんげん	おしるこ 麦茶	478	21.3
13	水	胚芽御飯/野菜スープ サバとグリーンピースのトマト煮/キャベツのサラダ	精白米・胚芽米/かぶ・青梗菜 さば・カレー粉・グリーンピース・ダイストマト/キャベツ・胡瓜・人参	いちごジャムサンド 麦茶	459	15.0
14	木	ほうれん草と豆のドライカレー ポテトサラダ/りんご	精白米・ほうれん草・ビーンズミックス・豚挽肉・玉葱・セロリ・カレールウ じゃが芋・胡瓜・人参・ツナ・マヨネーズ/りんご	豆乳ゼリー ほうじ茶	508	19.3
15	金	御飯/味噌汁 厚揚げと人参の卵チャンプルー/鶏とじゃが芋の煮物	精白米/キャベツ・ほうれん草 厚揚げ・人参・卵・花かつお/鶏肉・じゃが芋・グリーンピース	鮭わかめおにぎり 麦茶	496	18.1
18	月	菜めし/味噌汁 高野豆腐と豚肉の煮物/ツナとブロッコリーのマヨ和え	精白米・菜めし/小松菜・白菜 高野豆腐・豚肉・玉葱・人参・椎茸・みつば/ツナ・ブロッコリー・胡瓜・人参・マヨネーズ	ビーフンソテー 麦茶	426	18.9
19	火	焼きそば わかめスープ/さつま芋サラダ	蒸し中華麺・豚肉・キャベツ・もやし・玉葱・人参・ごま油・花かつお・青のり 長葱・わかめ・ごま/さつま芋・胡瓜・人参・マヨネーズ	いなり寿司 ほうじ茶	507	15.8
20	水	雑穀御飯/豚汁 鮭の塩焼き/ひじきと切干大根の煮物	精白米・雑穀米/豚肉・大根・里芋・人参・ごぼう・油揚げ・長葱 鮭/ひじき・切干大根・人参・さつま揚げ・いんげん	南瓜とナッツのサラダ 麦茶	477	21.5
21	木	御飯/けんちん汁 干草焼き/彩り納豆	精白米/豆腐・油揚げ・大根・人参・里芋・長葱 卵・鶏挽肉・玉葱・人参・ほうれん草/納豆・胡瓜・コーン・人参	ヨーグルトケーキ ほうじ茶	532	22.9
22	金	むぎ御飯/味噌汁 鶏肉のカレー風味焼き/さっぱりサラダ	精白米・押し麦/南瓜・玉葱・万能ねぎ 鶏肉・カレー粉/キャベツ・ブロッコリー・人参・コーン	黒豆ときな粉蒸しパン 麦茶	475	19.8
25	月	御飯/青菜のスープ 麻婆豆腐/中華和え	精白米/青梗菜・大根 豆腐・豚挽肉・長葱・玉葱・筍・にら・椎茸・ごま油/わかめ・キャベツ・人参・コーン・ごま油	アップルポテト ほうじ茶	426	13.5
26	火	御飯/ミネストローネ カレイのムニエル/もやしのソテー	精白米/鶏肉・マカロニ・玉葱・じゃが芋・人参・ダイストマト・ドライパセリ カレイ・バター/もやし・ほうれん草・椎茸・人参	ブランフレークのヨーグルト和え 麦茶	426	18.3
27	水	胚芽御飯/味噌汁 レバーの唐揚げブロッコリータルタル/小松菜のごま和え	精白米・胚芽米/なめこ・豆腐・長葱 豚レバー・玉葱・卵・マヨネーズ・ブロッコリー/小松菜・白菜・人参・ごま	べったんこ焼き ほうじ茶	594	23.1
28	木	御飯/野菜スープ 豚肉とさつま芋のきんぴら/えびサラダ	精白米/かぶ・ほうれん草 豚肉・さつま芋・人参・ごま/えび・キャベツ・胡瓜・コーン・マヨネーズ	チーズおかおにぎり 麦茶	509	16.0
29	金	赤飯/味噌汁/オレンジ れんこんハンバーグ/白菜の塩昆布和え	精白米・もち米・小豆・ごま/じゃが芋・油揚げ・万能ねぎ/オレンジ 豚挽肉・蓮根・玉葱・卵・パン粉・牛乳/白菜・胡瓜・人参・塩昆布・ごま油	ケーキの苺ソース添え レモンティー	550	22.2

9	土	スパゲティナポリタン バナナ	スパゲティ・ウインナー・玉葱・人参・ピーマン バナナ		377	11.2
16	土	野菜たっぷり豚丼 味噌汁	精白米・豚肉・白菜・玉葱・人参・にら 豆腐・わかめ		318	14.8
23	土	豚肉とニラのうどん バナナ	うどん・豚肉・キャベツ・にら バナナ		293	12.1
20	土	チキンライス わかめスープ	精白米・鶏肉・玉葱・コーン・人参・バター わかめ・じゃが芋		293	9.4

★食材の状況により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。