

1月献立表(一般)

月		火		水		木		金							
6		7		8		9		10							
昼食	☆お正月メニュー☆ 赤飯 ブリの照り煮 ほうれん草の和え物 だし巻き玉子・黒豆 味噌汁(てまりふ) 小魚	ロールパン(0.1歳児は食パン) 白身魚のトマト煮 にんじんサラダ コンソメスープ(キャベツ)	ご飯 豚カツ ブロッコリーのゴママヨ和え 味噌汁(ふ・わかめ)	味噌ラーメン 焼き餃子 チンゲン菜のナムル	ハヤシライス マカロニサラダ ヨーグルト	10時(乳児)	白い風船	たべっこ動物	あんぱんまんせんべい	ぼたぼた焼き	星食べよ(せんべい)				
3時	お茶 黒糖まんじゅう	果物(りんご)	牛乳 ★ココア蒸しパン	お茶 ★なめしおにぎり ロールパン	果物(みかん)	熱や力になるもの	米、砂糖、てまりふ、◎白い風船、○黒糖まんじゅう	ロールパン、油、マヨネーズ、◎たべっこ動物	米、じゃがいも、油、すりごま、マヨネーズ、おつゆ、◎あんぱんまんソフトせんべい、○蒸しパンミックス	ラーメン、すりごま、ごま油、◎ぼたぼた焼き、○米、○ロールパン(6才のみ)	米、マカロニ、マヨネーズ、◎星たべよ				
血や肉や骨になるもの	ブリ、だし巻き玉子、黒豆、小魚	タラ	豚カツ、○牛乳	豚肉、餃子	牛肉、ツナフレック、ヨーグルト	体の弱さを整えるもの	生姜、ほうれん草、人参、青ネギ、○お茶	トマト缶、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、コーン、キャベツ、パセリ、○りんご	青のり、人参、ブロッコリー、コーン、わかめ、青ネギ	もやし、人参、青ネギ、わかめ、チンゲン菜、○お茶、○果飯	玉ねぎ、グリーンピース、人参、胡瓜、○みかん				
調味料	赤飯の煮、醤油、酒、みりん、だし、味噌	塩、コンソメ	ケチャップ、とんかつソース、塩、味噌、だし、○ココア	中華だし、味噌、みりん、醤油	ハヤシフレック、コンソウ	541(444)kcal 26.1(19.1)g 11.4(7.8)g 2.8(2.2)g	376(324)kcal 16.2(10.8)g 16.7(15.9)g 4.3(3.4)g	637(492)kcal 20.7(14.3)g 20.1(15.5)g 1.6(1.1)g	354(351)kcal 16.0(13.6)g 9.0(9)g 2.8(2.7)g	629(560)kcal 16.3(13.9)g 23.4(21.2)g 2.8(2.4)g					
13		14	15	16	17	13	14	15	16	17					
昼食	成人の日	ご飯 サバの照り煮 キャベツのゴマ和え 味噌汁(ふ・わかめ)	カルシウムチャーハン しゅうまい わかめスープ 青りんごゼリー	わかめうどん 肉団子 無限ピーマン キャンディチーズ	ロールパン(0.1歳児は食パン) ポークビーンズ マカロニサラダ コーンスープ	10時(乳児)	あんぱんまんせんべい	ポーロ	ぼたぼた焼き	ビスコ	お茶				
3時		牛乳 ★ラスク	果物(バナナ)	お茶 ミルクまんじゅう	お茶 ★いそおにぎり	熱や力になるもの	米、砂糖、すりごま、おつゆ、◎あんぱんまんソフトせんべい、○砂糖	米、油、ごま油、マヨネーズ、白ごま、青りんごゼリー、◎ポーロ	うどん、天かす、ごま油、◎ぼたぼた焼き、○ミルクまんじゅう	ロールパン、じゃがいも、砂糖、油、マカロニ、マヨネーズ、◎ビスコ、○米、○天かす	血や肉や骨になるもの	サバ、○牛乳、○マーガリン	豚ミンチ、ちりめんじゃこ、カニしゅうまい	かまぼこ、肉団子、ツナフレック、チーズ	豚肉、大豆、牛乳
体の弱さを整えるもの		生姜、キャベツ、人参、わかめ、青ネギ	ひじき、人参、小松菜、コーン、ブロッコリー、わかめ、青ネギ、○バナナ	わかめ、青ネギ、ブロッコリー、三色ピーマセリ、○お茶	玉ねぎ、ピーマン、人参、胡瓜、コーン、パセリ、○お茶、○青のり	調味料	醤油、酒、みりん、だし、味噌	醤油、塩、コンソウ、中華だし	醤油、みりん、だし、鰹がらだし、塩、コンソウ	ケチャップ、醤油、塩、コンソウ、コーンスープの素、○だし、○塩いがつおつゆ	534(436)kcal 18.7(13.5)g 21.9(16.2)g 1.7(1.3)g	553(464)kcal 10.5(8.4)g 16.8(15.6)g 2.2(1.8)g	339(327)kcal 12.0(10.3)g 7.2(7.3)g 1.9(1.9)g	635(567)kcal 22.0(17.9)g 27.3(24.4)g 3.6(2.8)g	
20		21	22	23	24	20	21	22	23	24					
昼食	☆お誕生会 白身魚フライ ほうれん草の炒め物 味噌汁(じゃがいも)	☆お誕生会 ふりかけご飯 鶏の唐揚げ・ウインナー さつまいもサラダ コンソメスープ ミニゼリー	郷土料理(北海道) 函館塩ラーメン じゃがバター 磯和え	ロールパン(0.1歳児は食パン) クリームシチュー 花野菜サラダ カルシウム+鉄プリン	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め ツナポテト わかめスープ	10時(乳児)	たべっこ動物	星食べよ(せんべい)	ウエハース	マンナビスケット	あんぱんまんせんべい				
3時	お茶 ★スイートポテト	オレンジジュース ケーキ	お茶 肉まん	お茶 ★フライドポテト	牛乳 ねじパン	熱や力になるもの	米、油、ごま油、じゃがいも、◎たべっこ動物、○さつまいも、○砂糖、○マーガリン、○黒ゴマ	鶏唐揚げ、赤ウインナー	ラーメン、すりごま、ごま油、じゃがいも、パター、◎ウエハース、○肉まん	ロールパン、じゃがいも、マカロニ、油、プリン、◎マンナビスケット、○フライドポテト	米、砂糖、油、じゃがいも、マヨネーズ、白ごま、◎あんぱんまんソフトせんべい、○ねじパン				
血や肉や骨になるもの	白身フライ、刻みあげ、○牛乳	鶏唐揚げ、赤ウインナー	焼豚、なると	鶏肉、牛乳	豚肉、ツナフレック、○牛乳	体の弱さを整えるもの	ほうれん草、しめじ、人参、青ネギ、○お茶	ブロッコリー、胡瓜、人参、玉ねぎ、パセリ	もやし、人参、青ネギ、パセリ、白菜、胡瓜、刻みあげ、○お茶	玉ねぎ、人参、グリーンピース、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、○お茶	玉ねぎ、チンゲン菜、人参、パセリ、わかめ、青ネギ				
調味料	ウスターソース、ケチャップ、塩、コンソウ、醤油、味噌、だし	のりたまふりかけ、塩、コンソウ、コンソメ	塩ラーメンスープ、中華だし、みりん、塩、コンソウ、醤油	クリームシチューの素、ごまドレッシング、○塩	醤油、塩、コンソウ、中華だし	473(430)kcal 18.5(12.4)g 14.6(13.7)g 1.3(1.2)g	645(556)kcal 16.4(11.8)g 21.9(19.6)g 1.5(1.4)g	311(272)kcal 12.5(9.8)g 8.5(7.8)g 4.8(3.8)g	525(476)kcal 17.9(14.4)g 17.2(15.3)g 2.4(1.9)g	676(601)kcal 24.5(20.4)g 25.3(23)g 2.4(2)g					
27		28	29	30	31	27	28	29	30	31					
昼食	ご飯 鰯の煮つけ ひじきサラダ 味噌汁(ふ)	ご飯 牛すき煮 白菜のしらす和え 滑汁(しめじ) 味噌汁(バナナ)	ロールパン(0.1歳児は食パン) 鶏肉のパベーキューソース マカロニのケチャップ炒め コンソメスープ(キャベツ)	ご飯 豚の生姜焼き 人参しりしり 味噌汁(豆腐)	☆節約メニュー☆ ☆鬼カレーライス ポテトサラダ・ブロッコリー 果物(黄桃缶)	10時(乳児)	ぼたぼた焼き	果物(バナナ)	白い風船	あんぱんまんせんべい	星食べよ				
3時	ミロ あんぱたまん	ホットカルピス ハーベスト	お茶 ★おかかチーズおにぎり	牛乳 ★きな粉蒸しパン	★鬼プリン	熱や力になるもの	米、砂糖、マヨネーズ、おつゆ、◎ぼたぼた焼き、○ミロ、○あんぱたまん	米、糸こんにゃく、砂糖、油、○カルピス、○ハーベスト	ロールパン、砂糖、マカロニ、油、◎白い風船、○米	米、砂糖、油、◎あんぱんまんソフトせんべい、○蒸しパンミックス	米、油、ポテトサラダ、マヨネーズ、◎星たべよ、○プリン、○ホイップ、○砂糖、○トングリコーン				
血や肉や骨になるもの	サワラ、○牛乳	牛肉、焼き豆腐、ちりめんじゃこ、かつおぶし	豚肉、○チーズ、○かつおぶし	豚肉、かつおぶし、豆腐、○牛乳、○きな粉	鶏ミンチ、赤ウインナー、黒豆、ちくわ	体の弱さを整えるもの	生姜、ひじき、胡瓜、人参、青ネギ	玉ねぎ、人参、えのき、白梨、しめじ、わかめ、青ネギ、○バナナ	ブロッコリー、玉ねぎ、ピーマン、コーン、トマト缶、キャベツ、人参、パセリ、○お茶	玉ねぎ、生姜、人参、もやし、わかめ、青ネギ	玉ねぎ、ミックスベジタブル、インゲン、胡瓜、ブロッコリー、黄桃缶				
調味料	醤油、酒、みりん、塩、コンソウ、味噌、だし	醤油、酒、だし、塩	焼肉のたれ、ケチャップ、ウスターソース、みりん、コンソメ	醤油、酒、味噌、だし	カレーフレック、コンソメ、○ココア	573(531)kcal 20.7(15.9)g 19.1(16.6)g 1.6(1.5)g	496(449)kcal 18.3(15.1)g 14.0(11.9)g 2.1(1.7)g	451(347)kcal 23.6(15.1)g 13.4(10.6)g 1.7(1.2)g	562(473)kcal 23.0(18.8)g 16.6(14.2)g 1.2(1)g	630(603)kcal 16.5(15)g 23.3(23.3)g 2.1(2.2)g					

(◎10時おやつ ○3時おやつ)

★行事食・イベントメニュー

★手作りおやつ

◇粉河保育園オリジナルメニュー

※仕入れ材料の都合により献立の内容を変更する場合がありますのでご了承ください。