

2018年1月献立表

ひだまり保育園

	献立名	材料名			おやつ	栄養価 (3歳以上児)	
		パワー	ストロング	ヘルシー			
4 ・ 18 (木)	ご飯 鶏肉の松風焼き なます風サラダ、田作り(4日のみ) かぼちゃのいとこ煮(18日)、味噌汁	米・パン粉・白ごま・ オリーブ油・はちみつ ・じゃがいも	鶏ひき肉・味噌・か たくちいわし(4日の み)	にんじん・ねぎ・さや いんげん・だいこん (4日のみ)・わかめ・ かぼちゃ、小豆(18 日のみ)	牛乳 のりおかかもち	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	570 22.0 17.9
5 ・ 19 (金)	すきやきうどん 磯辺和え	干しうどん・糸こんに やく・砂糖	豚肉・木綿豆腐	にんじん・玉葱・白 菜・ほうれんそう・も やし・刻みのり	牛乳 七草粥(5日) 黒蜜かりんとう(19 日)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	467 19.1 9.5
6 ・ 20 (土)	ひよこ豆入りドライカレー 大根とホタテのサラダ	米・オリーブ油・パ ター・はちみつ・砂糖	豚ひき肉・ひよこま め・ほたて缶	玉葱・にんじん・だい こん・きゅうり	牛乳 クッキー せんべい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	521 17.4 17.1
9 ・ 23 (火)	豚丼 はるさめ酢のもの わかめスープ なつみかん	米・オリーブ油・糸こ んにやく・砂糖・はる さめ・ごま油・生ふ	豚肉	玉葱・にんじん・きゅ うり・もやし・ねぎ・わ かめ・なつみかん	牛乳 みそ蒸しパン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	575 19.4 13.9
10 ・ 24 (水)	ロールパン 和風クリームシチュー カリフラワーとブロッコリー	ロールパン・オリー ブ油・さといも・パ ター・薄力粉	豚肉・脱脂粉乳・牛 乳・味噌	にんじん・ぶなしめ じ・ねぎ・カリフラ ワー・ブロッコリー・と うもろこし缶	牛乳 じゃこの甘辛おにぎり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	620 22.1 22.5
11 ・ 25 (木)	ご飯 たらの甘酢あんかけ おかかピーマン 味噌汁	米・かたくり粉・なた ね油・オリーブ油・砂 糖	まだら・鰹節・味噌	赤ピーマン・玉葱・に んじん・にんにく・しよ うが・青ピーマン・か ぼちゃ・わかめ	牛乳 おしるこ(11日) 青のりおはぎ(25日)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	605 22.2 10.4
12 ・ 26 (金)	チキンカレー フレンチサラダ	米・オリーブ油・じゃ がいも・なたね油・薄 力粉	鶏肉・豆乳	にんにく・玉葱・セロ リ・にんじん・りんご・ キャベツ・きゅうり・ みかん缶	牛乳 米粉ココアケーキ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	596 18.7 17.5
13 ・ 27 (土)	和風スパゲティ 玉葱とベーコンのスープ	スパゲッティ・オリー ブ油	豚肉・ベーコン	玉葱・にんじん・ぶなし めじ・えのきたけ・ マッシュルーム缶・ 刻みのり	牛乳 プルーン クラッカー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	421 16.6 14.0
15 ・ 29 (月)	ご飯 鮭の西京焼き 筑前煮 味噌汁	米・砂糖・オリーブ 油・板こんにやく・さ といも・さつまいも	鮭・味噌・鶏肉	にんじん・ごぼう・さ やいんげん・だいこ ん・こねぎ	牛乳 豆乳スコーン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	640 23.2 15.9
16 ・ 30 (火)	ご飯 車麩の肉詰めフライ 塩もみ野菜 かぶのさっぱりスープ	米・車麩・パン粉・薄 力粉・なたね油	鶏ひき肉・卵	ねぎ・キャベツ・にん じん・きゅうり・かぶ・ 玉葱	牛乳 かぼちゃケーキ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	537 16.0 13.7
17 ・ 31 (水)	ご飯 ぶりの照り焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁・みかん	米・砂糖・オリーブ 油・じゃがいも	ぶり・油揚げ・味噌	にんじん・切干しだ いこん・玉葱・こまつ な・みかん	牛乳 スイートポテト	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	611 19.5 19.0
22 (月)	ご飯 たらのみそづけ焼き のりサラダ 味噌汁	米・砂糖・オリーブ 油	まだら・味噌	もやし・こまつな・に んじん・刻みのり・ぶ なしめじ・えのきた け・だいこん	牛乳 豆乳きなこビスケット	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	474 19.4 16.8

◎0. 1. 2歳児はお昼に豆乳を飲みます。

◎食べ物と体の働きによって3つに分けています。

パワー: 力や熱になる ストロング: 骨や血や肉をつくる ヘルシー: 体の働きを助ける

◎材料の都合により、変更することがありますのでご了承ください。

◎献立変更については、玄関に掲示させていただきます。

◎0・1歳児の白玉粉を使ったおやつ(団子、もちなど)は咀嚼・嚥下が上手になるまでは米などで代用していきます。

◎年間を通して、災害時の備蓄品の食材を献立の中に取り入れていきます。

◎子ども達と干し野菜を作って給食に取り入れていきます。

◎蜂蜜、黒砂糖、きび砂糖は、上白糖、メープルシロップに変更になることがあります。

※1月18日は賞味期限が近い為、非常食の「かぼちゃのいとこ煮」を献立に取り入れていきます。

