

2019年1月

献立表

野のはな保育園

日付	献立名	材料名	軽食(おやつ)	延長保育
4 18 金	ふわふわ丼 じゃこサラダ きんぴらごぼう 切り干し大根のみそ汁	米 たまねぎ 麩 高野豆腐 なたね油 しょうゆ 三温糖 卵 いんげん / キャベツ しらす干し きゅうり なたね油 りんご酢 食塩 / ごぼう にんじん なたね油 しょうゆ 三温糖 / 切り干しだいこん たまねぎ えのき だけ こまつな 米みそ / じゃがいも なたね油 食塩 あおりのり / チーズ / りんご / 牛乳	みそうどん チーズ くだもの 牛乳	焼きおにぎり くだもの 麦茶
5 19 土	あんかけうどん 大根ツナ炒め 煮浸し くだもの	干しうどん 油あげ 豚肉 たけのこ にんじん えのき だけ ねぎ なたね油 しょうゆ 酒 食塩 こんぶ 水 チンゲンサイ / だいこん たまねぎ ツナ 缶 しょうゆ なたね油 / もやし はくさい こまつな しょうゆ 食塩 三温糖 / パナナ / 米 炊き込みわかめ 焼のり / ビスケット / みかん / 麦茶	わかめおにぎり ビスケット くだもの 麦茶	焼き芋 くだもの 麦茶
7 21 月	根菜カレーライス マカロニサラダ きのこマリネ かぶのすまし汁	米 胚芽米 豚肉 ニンニク しょうが じゃがいも たまねぎ にんじん れんこん ごぼう なたね油 カレールウ / マカロニ きゅうり にんじん ツナ 缶 塩 マヨネーズ / エリンギ しいたけ オリーブ油 りんご酢 しょうゆ / かぶ ねぎ しょうゆ 食塩 こんぶ かぶ葉 / 精白米 だし汁 かつお水 せり しょうゆ 食塩 / チーズ / りんご / 麦茶	7日) 七草がゆ 21日) 菜飯おにぎり チーズ くだもの 麦茶	カルシウムラスク くだもの 麦茶
8 22 火	ロールパン かわいいのフライ ブロッコリーのごま和え 焼きピーマン コーンチャウダー	ロールパン / かわいい 食塩 酒 小麦粉 パン粉 なたね油 ウスターソース / フロッコリー しょうゆ 三温糖 白すりごま / ピーマン にんじん もやし ねぎ ニンニク しょうゆ ごま油 なたね油 / クリームコーン ホールコーン たまねぎ なたね油 牛乳 食塩 洋風スープ チンゲンサイ / さつまいも 三温糖 生クリーム / みかん / 牛乳 / 干しぶどう	スイートポテト レーズン くだもの 牛乳	かりんとう くだもの 麦茶
9 水	ごはん ツナぎょうざ 小松菜の納豆和え 大根の煮物 お麩のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび / ぎょうざの皮 ぶた肉 ツナ缶 はくさい ねぎ たら ニンニク しょうが しょうゆ 食塩 ごま油 なたね油 / なつとう こまつな しょうゆ あおりのり / だいこん にんじん しょうゆ 本みりん 酒 食塩 こんぶ / 麩 たまねぎ えのき だけ 淡色みそ こまつな / ホットケーキ粉 牛乳 卵 なたね油 ハム コーン / 干しえび / パナナ / 麦茶	ハムとコーンの蒸しパン あみえび くだもの 麦茶	甘みそおにぎり くだもの 麦茶
10 木	ごはん ぶりの照り焼き キャベツのナムル れんこん揚げ けんちん汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび / ぶり しょうが 酒 しょうゆ 本みりん なたね油 / キャベツ もやし カットわかめ しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油 白すりごま / れんこん しょうゆ 三温糖 なたね油 片栗粉 あおりのり / 木綿豆腐 さといも だいこん ごぼう にんじん 油あげ しめじ ねぎ こんぶ かつお節 しょうゆ 食塩 / ヨーグルト みかん パナナ りんご / 食パンバター メープルシロップ / 麦茶	フルーツヨーグルト メープルトースト 麦茶	ほんせん くだもの 麦茶
11 25 金	ごはん 厚揚げのうま煮 かぶのサラダ さつま芋と車麩の煮物 キャベツのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび / 生揚げ 豚肉 もやし ねぎ だけのこ なたね油 しょうゆ 三温糖 ごま油 片栗粉 / かぶ かぶ (葉) にんじん なたね油 りんご酢 食塩 / さつまいも 麩 しょうゆ 三温糖 こんぶ / キャベツ たまねぎ 米みそ / もち なたね油 食塩 / クッキー / いちご / 牛乳	11日) 揚げ餅 25日) 揚げせんべい 動物園クッキー くだもの 牛乳	ジャムトースト くだもの 麦茶
12 26 土	ごはん 松風焼き 大豆とチーズのサラダ 白菜の浅漬け じゃがいものみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび / とり肉 たまねぎ ねぎ れんこん 米みそ 三温糖 パン粉 なたね油 白すりごま / だいず チーズ きゅうり にんじん 食塩 なたね油 りんご酢 / はくさい にんじん 食塩 こんぶ / じゃがいも たまねぎ カットわかめ にぼし 米みそ / 食パンバター 三温糖 / にぼし / みかん / 牛乳	シュガートースト いりこ くだもの 牛乳	そぼろおにぎり くだもの 麦茶
15 29 火	ゆかりごはん 鮭のチーズパン粉焼き 五目大豆 なすのみそ炒め もやしのみそ汁	精白米 押麦 しそ ぶり かけ 白すりごま / 銀鮭 食塩 酒 パン粉 ニンニク パセリ 粉チーズ オリーブ油 / だいず ごぼう にんじん こんにゃく ひじき しょうゆ 三温糖 なたね油 / なす ピーマン 米みそ 本みりん 三温糖 ごま油 / もやし たまねぎ 米みそ / 食パンバター 白すりごま あおりのり / 蒸し切干しいも / いちご / 牛乳	ごまラスク 干し芋 くだもの 牛乳	ねじりんぼう くだもの 麦茶
16 30 水	ごはん 豚肉たまねぎの中華風かき揚げ 磯和え かぼちゃの煮物 かぶのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび / 豚肉 たまねぎ にんじん しょうゆ 本みりん 食塩 ごま油 片栗粉 なたね油 / もやし こまつな にんじん しょうゆ 焼のり / かぼちゃ しょうゆ 三温糖 / かぶ ねぎ 米みそ かぶ (葉) / 胚芽米 もち米 きなこ 三温糖 / にぼし 水あめ 水 しょうゆ 白すりごま / パナナ / 麦茶	おはぎ 田作り風いりこ くだもの 麦茶	焼きうどん くだもの 麦茶
17 31 木	ごはん さばのみそ煮 春雨サラダ 若布と人参炒め 豆腐のすまし汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび / さば しょうが 米みそ しょうゆ 三温糖 本みりん / はるさめ もやし きゅうり コーン しょうゆ りんご酢 ごま油 白すりごま 三温糖 / にんじん ねぎ カットわかめ しょうゆ なたね油 ごま油 / 木綿豆腐 たまねぎ はくさい しょうゆ 食塩 こんぶ / じゃがいも なたね油 食塩 あおりのり / 干しぶどう / みかん / 牛乳	フレンチフライ レーズン くだもの 牛乳	きな粉ラスク くだもの 麦茶
28 月	ごはん 麻婆豆腐 ブロッコリー揚げ 切干大根と麩の煮物 ねぎのすまし汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび / 木綿豆腐 豚肉 なす ねぎ だけのこ 干しいたけ しょうが ニンニク 淡色みそ しょうゆ 三温糖 食塩 なたね油 ごま油 片栗粉 / フロッコリー 小麦粉 なたね油 食塩 / 切り干しだいこん 麩 にんじん なたね油 しょうゆ 三温糖 / カットわかめ ねぎ えのき だけ こんぶ しょうゆ 食塩 / せんべい / ウェハース / りんご / 牛乳	せんべい ウェハース くだもの 牛乳	茶飯おにぎり くだもの 麦茶
24 木	(お楽しみ給食) 混ぜご飯 はんぺんの磯揚げ 白菜サラダ れんこんきんぴら 豚汁	精白米 こんぶ ひじき にんじん 油あげ 干しいたけ しょうゆ 酒 三温糖 食塩 / 白はんぺん チーズ 小麦粉 あおりのり なたね油 / はくさい きゅうり ホールコーン なたね油 りんご酢 食塩 / れんこん にんじん 米みそ なたね油 / 豚肉 だいこん しめじ ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ 米みそ / 白玉粉 牛乳 粉チーズ なたね油 食塩 / りんご / 牛乳	もちもちチーズパン いりこ くだもの 牛乳	塩せんべい くだもの 麦茶

☆今月の果物は、パナナ、みかん、りんご、いちごなどを使用します。

1月の平均栄養量(幼児)

エネルギー543Kcal

たんぱく質19.0g 脂質18.1g

食塩1.9g