

1月の予定献立表

鴨島中央認定こども園

1月	日 曜		献 立	赤 (体を作る・血や肉になる)	黄 (体や体温のもとになる)	緑 (体の調子を整える)	1～2歳児	おやつ	未満児	以上児
							午前のおやつ		エネルギー タンパク質	エネルギー タンパク質
5	月		ごはん 魚のみぞれあんかけ そぼろ煮 ほうれん草の洋風サラダ みかん	魚 豚挽肉 卵 ハム チーズ ヨーグルト 牛乳	米 片栗粉 油 みりん しょうゆ 食塩 砂糖 ジャがいも ごま マヨネーズ 食パン ジャム	だいにん あおねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン みかん	コーンフレーク 牛乳	牛乳 いちごタルト風トースト	473Kcal 20.8g	579Kcal 25.4g
6	火		ごはん 筑前煮 ポテトサラダ ゆで卵 だいにんえのきの味噌汁 バナナ	鶏肉 厚揚げ ハム 卵 わかめ 牛乳	米 こんにやく 砂糖 みりん 油 しょうゆ ジャがいも 食塩 みそ マヨネーズ	ごぼう れんこん にんじん いんげん きゅうり だいにん えのき 乾しいたけ バナナ	ヨーグルト	牛乳 焼きおにぎり	460Kcal 18.4g	593Kcal 22.2g
7	水		ごはん れんこんハンバーグ 金時煮豆 青菜の錦糸和え バナナ	豚挽肉 豆腐 金時豆 錦糸卵 ベーコン チーズ 低脂肪乳	米 パン粉 砂糖 みりん しょうゆ 食塩 コンソメ	れんこん たまねぎ しいたけ にんじん きゃべつ こまつな しめじ だいにん 七草 バナナ	コーンフレーク 牛乳	乳飲料（低脂肪） 七草リゾット	460Kcal 19.4g	561Kcal 23.3g
8	木		ごはん 魚の竜田揚げ 五目ひじき だいにんます 味噌汁 みかん	魚 鶏肉 大豆 ちくわ 豆腐 ひじき わかめ 牛乳	米 片栗粉 油 しょうゆ みりん 砂糖 酢 ごま みそ マーガリン ホットケーキミックス	しょうが にんにく にんじん いんげん だいにん えのき みかん バナナ	ヨーグルト	乳飲料（低脂肪） バナナケーキ	477Kcal 21.9g	617Kcal 27.1g
9	金		ごはん ふくさ卵 じゃがいものバーベキュー風 ごぼうサラダ ャクルト	卵 豚挽肉 豆腐 ひじき 小豆 低脂肪乳	米 砂糖 みりん しょうゆ 油 じゃがいも 焼肉たれ ごま マヨネーズ もち ャクルト	たまねぎ にんじん あおねぎ ごぼう いんげん	コーンフレーク 牛乳	<鏡開き> 乳飲料（低脂肪） ぜんざい	493Kcal 19.1g	608Kcal 22.9g
10	土		パン ジャじゃめん ゆで卵 サラダ バナナ	豚挽肉 卵 大豆 シーチキン 牛乳	食パン スパゲティー みそ 砂糖 みりん ごま油 食塩 マヨネーズ せんべい	たまねぎ にんじん しめじ パセリ きゅうり バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	506Kcal 21.6g	623Kcal 26.5g
13	火		パン チキンピカタ コロコロ野菜のクリームスープ バナナ	鶏肉 卵 チーズ ベーコン 生クリーム 牛乳	食パン 小麦粉 食塩 マヨネーズ さいとも シチュールウ 油 さつまいも バター	たまねぎ パセリ きゃべつ にんじん はくさい コーン しめじ バナナ	ヨーグルト	牛乳 スイートポテト	432Kcal 26.4g	554Kcal 33.7g
14	水		ごはん 豆腐とえびのケチャップ煮 ジャーマンポテト ブロッコリーのごま和え ヨーグルト	豚挽肉 豆腐 えび ベーコン 卵 ヨーグルト ひじき 牛乳	米 ケチャップ 片栗粉 砂糖 しょうゆ ごま油 ジャがいも ごま みそ 食パン バター	しょうが たまねぎ にんじん 京ネギ 乾しいたけ グリンピース ブロッコリー パイン	ビスケット 牛乳	牛乳 フレンチトースト	488Kcal 21.0g	597kcal 25.6g
15	木		ごはん タンドリーチキン さいとも甘煮 大豆サラダ バナナ	鶏肉 ヨーグルト 大豆 ちくわ チーズ ひじき シーチキン 卵 低脂肪乳	米 カレールウ ケチャップ 砂糖 みりん しょうゆ さいとも 食塩 マヨネーズ ホットケーキミックス	にんじん たいこん いんげん きゅうり たまねぎ バナナ	ヨーグルト	乳飲料（低脂肪） にんじんのケーキサレ	486Kcal 21.1g	631Kcal 26.1g
16	金		ごはん 豚肉とチーズのお好み焼き もやしのナムル わかめスープ みかん	豚肉 チーズ 卵 豆腐 わかめ 牛乳	米 お好み焼粉 ソース 油 ごま ごま油 酢 砂糖 しょうゆ 中華スープの素 食塩 さつまいも	きゃべつ あおねぎ もやし きゅうり にんじん えのき みかん	バナナ 牛乳	牛乳 大学いも	473Kcal 16.6g	580Kcal 19.6g
17	土		キーマカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト	豚挽肉 ハム ヨーグルト 牛乳	米 カレールウ ジャがいも 食塩 マヨネーズ せんべい	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー コーン	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	483Kcal 19.2g	590Kcal 23.1g
19	月		ごはん 魚の袖みそ焼き おからポテトサラダ きのこの味噌汁 バナナ	魚 おから ハム 豆腐 あおりの しらす干し チーズ 低脂肪乳	米 みそ 砂糖 みりん ごま じゃがいも マヨネーズ 食塩 食パン	ゆず にんじん いんげん たまねぎ えのき しいたけ だいにん バナナ	コーンフレーク 牛乳	乳飲料（低脂肪） カルシウムトースト	519Kcal 24.2g	644Kcal 30.3g
20	火		ごはん 八宝菜 しゅうまい 大学かぼちゃ ヨーグルト	豚肉 えび しゅうまい ヨーグルト 低脂肪乳	米 中華スープの素 片栗粉 油 しょうゆ みりん 食塩 砂糖 ホットケーキミックス マーガリン	はくさい たまねぎ にんじん しめじ こまつな かぼちゃ みかん	ビスケット 牛乳	乳飲料（低脂肪） オレンジケーキ	496Kcal 20.9g	609Kcal 25.5g
21	水		カツカレーライス シルバーサラダ 紅白ゼリー	豚肉 かにかま 低脂肪乳	米 パン粉 ジャがいも カレールウ 油 はるさめ マヨネーズ 食塩 ロールケーキ ホイップクリーム	たまねぎ にんじん きゅうり コーン いちご 黄桃	バナナ 牛乳	牛乳 お誕生ケーキ	510Kcal 17.9g	633Kcal 21.4g
22	木		親子丼 さつまいものいとこ煮 ほうれん草のごま和え バナナ	鶏肉 豆腐 卵 小豆 豚肉	米 砂糖 みりん しょうゆ ごま さつまいも うどん みそ	たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ ほうれんそう えのき バナナ かぼちゃ だいにん まいたけ	コーンフレーク 牛乳	牛乳 みそ煮込みうどん	481Kcal 18.4g	555kcal 22.8g
23	金		ごはん 鮭のレモン焼き さいともそぼろ煮 マカロニサラダ パイン	鮭 豚挽肉 ハム	米 オリーブ油 食塩 しょうゆ ケチャップ みりん さいとも マカロニ マヨネーズ パン ジュース	レモン果汁 しょうが たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり パイン	ヨーグルト	アンパンマンジュース せんべい	461Kcal 19.0g	595Kcal 23.0g
24	土		ハヤシライス ブロッコリーサラダ バナナ	豚肉 ハム ヨーグルト 低脂肪乳	米 ハヤシルウ 油 ジャがいも 食塩 マヨネーズ ミニパン	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ ブロッコリー コーン バナナ	せんべい 牛乳	牛乳 ビスケット	476Kcal 15.3g	581Kcal 17.6g
26	月		ごはん 和風オムレツ なすとピーマンの甘辛炒め さっぱりきゃべつ	豚挽肉 豆腐 卵 牛乳	米 砂糖 みりん しょうゆ 油 みそ ごま油 酢 コーンフレーク	たまねぎ にんじん グリンピース なす ピーマン きゃべつ きゅうり パイン みかん 黄桃 レーズン	ヨーグルト	牛乳 フルーツコーンフレーク	440Kcal 18.4g	564Kcal 22.2g
27	火		ごはん 高野豆腐のフライ 海藻の酢の物 豆乳味噌汁 みかん	高野豆腐 卵 わかめ ひじき シーチキン 豆乳 豆腐 牛乳	米 パン粉 小麦粉 油 砂糖 みりん しょうゆ 酢 ごま油 ごま みそ クラッカー	きゅうり きゃべつ にんじん だいにん えのき あおねぎ みかん りんご	ビスケット 牛乳	牛乳 りんごのコンポート クラッカー	497Kcal 18.7g	610kcal 22.4g
28	水		ごはん 魚の味噌煮 厚揚げの酢豚風 かにかまサラダ バナナ	魚 厚揚げ 豚肉 かにかま きな粉 小豆 牛乳	米 みそ みりん 砂糖 しょうゆ ケチャップ 油 片栗粉 食塩 マヨネーズ さつまいも	しょうが しめじ たまねぎ ピーマン パイン きゅうり にんじん なす バナナ	ヨーグルト	牛乳 さつまいも小町	468Kcal 19.9g	605kcal 24.4g
29	木		わかめごはん ちくわの磯辺揚げ 金時煮豆 ふしめん汁 大根とツナのサラダ パイン	わかめ ちくわ あおりの 金時豆 シーチキン 肉まん 牛乳	米 食塩 天ぷら粉 油 砂糖 みりん しょうゆ ふしめん 食塩 酢 ごま スティックパン	だいにん きゅうり はくさい にんじん あおねぎ パイン	ヨーグルト	牛乳 スティックパン	449Kcal 17.1g	578kcal 20.3g
30	金		ごはん 春雨とえびの中華炒め 五目ひじき きゃべつとみかんのサラダ	豚挽肉 えび ひじき 油揚げ ちくわ ハム	米 はるさめ 中華スープの素 油 砂糖 みりん しょうゆ ピュアココア マヨネーズ ホットケーキミックス	にんじん たまねぎ こまつな 乾しいたけ だいにん いんげん きゃべつ きゅうり みかん	コーンフレーク 牛乳	牛乳 ココア蒸しパン	461Kcal 16.0g	562Kcal 18.6g
31	土		パン えびときのこのクリームスパゲティ 金時煮豆 サラダ バナナ	えび 金時豆 牛乳	パン スパゲティ 油 コンソメ しょうゆ 砂糖 マヨネーズ ホワイトルウ せんべい	たまねぎ にんじん こまつな しめじ まいたけ ブロッコリー コーン バナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	479Kcal 19.6g	585kcal 23.8g

※ こども園の都合により多少献立変更があるかもしれませんが、ご了承ください。

