

1月の予定献立表

鴨島中央認定こども園

1月	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
日					午前のおやつ			
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 ジャガイモ ごま マヨネーズ 食パン ジャム	だいこん 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 築前煮 ボテサラダ ゆで卵 だいこんとえのきの味噌汁 バナナ	鶏肉 高揚げ ハム 卵 わかめ 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 みりん 油 しょうゆ ジャガイモ 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 だいこん 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 バン粉 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 きやべつ こまつなしめじ だいこん 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 だいこんなます 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 だいこん 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 ヤクルト	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 ヤクルト	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) せんざい	493Kcal 19.1g	608Kcal 22.9g
10 土	パン じゃじゃめん 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 バセリ 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 さといも シュールウ 油 さつまいも パター	たまねぎ バセリ きやべつ 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 プ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 ジャガイモ ごま みりん 食パン パター	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 プロッコリー 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 さといもの甘煮 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 さといも 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) にんじんのケークサレ	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	きやべつ 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 プロッコリーサラダ ヨーグルト	豚挽肉 ハム ヨーグルト 牛乳	米 カレールウ ジャガイモ 食塩 マヨネーズ せんべい	たまねぎ にんじん トマト プロッコリー 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 魚の柚みそ焼き 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 あおのり 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 だいこん 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 ジャガイモ カレールウ 油 はるさめ マヨネーズ 食塩 ロールケーキ ホップクリーム	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 お誕生日ケーキ	510Kcal 17.9g	633Kcal 21.4g
22 木	親子丼 さまいものいと煮 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 だいこん 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 さといものそぼろ煮 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 砂糖 みりん さといも 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 プロッコリーサラダ バナナ	豚肉 ハム ヨーグルト 低脂肪乳	米 ハヤシルウ 油 ジャガイも 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 プロッコリー 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 さつぱりきやべつ	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 きやべつ 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 きやべつ にんじん だいこん 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 かにまさらダ バナナ	魚 厚揚げ 豚肉 かにま 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 パン きゅうり にんじん なす パナナ	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 しつしん汁 大根とツナのサラダ パイン	わかめ ちくわ あおのり 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 しつしん 食塩 酢 ごま スティックパン	だいこん 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 きや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 だいこん いんげん きやべつ 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 えびときのクリームスパゲティー 金時煮豆 サラダ バナナ	えび 金時豆 牛乳	パン スパゲティー 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 プロッコリー 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、ご了承ください。

