

2019年01月



献立表



しいの木保育園

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
4 (金)	<p align="center">★ 希望保育・愛情弁当 ★ 希望保育の申し込みをされた方は、お弁当と水筒の持参をお願いします</p>					カルシ せんべい ビスケット ぶどう果汁	エネルギー 137 kcal たんぱく質 1.0 g 脂 質 0.6 g カルシウム 225 mg
05 (土)	<p align="center">★ 土曜希望保育・愛情弁当 ★ 希望保育の申し込みをされた方は、お弁当と水筒の持参をお願いします</p>					カルシ せんべい ビスケット りんご果汁	エネルギー 128 kcal たんぱく質 1.1 g 脂 質 0.6 g カルシウム 225 mg
07 (月)	<p align="center">★ 愛情弁当 ★ お弁当と水筒の持参をお願いします</p>					カルシ ベルギーワッフル みかん果汁	エネルギー 182 kcal たんぱく質 2.7 g 脂 質 7.1 g カルシウム 239 mg
08 (火)	玄米ごはん ベーコン入りポークビーンズ のり塩ポテト きやべつのスープ カラダ強くするヨーグルト(たんぼぼの会より)	クリンカットポ テト、玄米、食 パン、マヨネー ズ、オリーブ 油、油	牛乳、だいず、 ツナ、豚肉、 ベーコン、粉 チーズ	たまねぎ、キャ ベツ、にんじ ん、コー)、ト マト、わかめ、 あおのり	ケチャップ、食 塩、コンソメ、 ワイン(赤)、 こしょう	牛乳(100) ☆ツナマヨトースト 牛乳(100)	エネルギー 652 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 23.6 g カルシウム 298 mg
09 (水)	玄米ごはん 西京焼き おざく じゃがいものみそ汁 ポコットデザート いちご	玄米、じゃがい も、さといも、 つきこんにゃ く、砂糖、油	たら、ちくわ、 米みそ(淡色辛 みそ)、油揚 げ、牛乳	だいこん、にん じん、たまね ぎ、根菜ねぎ	かつおだし汁、 しょうゆ、酒、 みりん、木み りん	牛乳(100) ミニ肉まん 牛乳(100/200)	エネルギー 573 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 18.3 g カルシウム 301 mg
10 (木)	◆ お誕生日会 ◆ ちらし寿司 鶏のから揚げ ほうれん草とコーンの炒め物 すまし汁 誕生日ケーキ(いちご)	米、砂糖、小麦 粉、油、片栗粉	鶏肉、豆腐、生 クリーム、卵、 きな粉、パ ター、ごま、桜 でんぶ	ほうれんそう、 コーン、葉ね ぎ、にんじん、 いんげん、いち ご、しいたけ、 わかめ、しょう が、にんにく	かつおだし汁、 酢、しょうゆ、 食塩、酒、こ しょう	ヤクルト ☆あべかわだんご 麦茶	エネルギー 662 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 19.2 g カルシウム 141 mg
11 (金)	玄米ごはん 焼き塩さば ピーマンと豚肉のオイスターソース炒め 小松菜のみそ汁 みかん	玄米、はるさ め、油、片栗 粉、砂糖	牛乳、塩さば、 豚肉、米みそ (淡色辛みそ)	みかん、もやし、 はくさい、こ まつな、しめ じ、にんじん、 ピーマン	かつおだし汁、 酒、しょうゆ、 オイスターソー ズ、コンソメ	牛乳(100) ☆フルーチェ せんべい 麦茶	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.8 g カルシウム 125 mg
12 (土)	煮込みうどん ヨーグルト	干しうどん	鶏肉	こまつな、根菜 ねぎ、にんじ ん、しいたけ	かつおだし汁、 しょうゆ、木み りん	カルシ せんべい ビスケット ぶどう果汁	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 6.6 g カルシウム 466 mg
15 (火)	◆ 小正月 ◆ 小豆ごはん 松風焼き きやべつとコーンのソテー ほうれん草のみそ汁 いちご	米、小麦粉、砂 糖、片栗粉、油	鶏肉、豆腐、 卵、牛乳、米み そ(淡色辛み そ)、あずき、 ごま	キャベツ、いち ご、ほうれんそ う、たまねぎ、 コーン、根菜ね ぎ、にんじん	かつおだし汁、 酢、食塩、しょ うゆ、こしょう	牛乳(100) ☆がんづき 牛乳(100/200)	エネルギー 544 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 16.7 g カルシウム 340 mg
16 (水)	玄米ごはん 鉄之助のりごま 手作りコロッケ ミックスベジタブルのカレー風味ソテー 野菜スープ カラダ強くするヨーグルト(たんぼぼの会より)	玄米、じゃがい も、食パン、パ ン粉、マーガリ ン、油、小麦粉	豚肉、脱脂粉 乳、粉チーズ、 バター、ごま	たまねぎ、はく さい、にんじ ん、わかめ、あ おのり	食塩、コンソ メ、こしょう、 カレー粉	りんご果汁 ☆カルシウムラスク 牛乳(100)	エネルギー 625 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 21.0 g カルシウム 352 mg
17 (木)	玄米ごはん さんまのごまみそ焼き はくさいの昆布あえ 小松菜のみそ汁 ミニゼリー	玄米、上新粉、 三温糖、油、ご ま油	牛乳、さんま、 豆乳、米みそ (淡色辛み そ)、油揚げ、 ごま、	はくさい、こまつな、 たまねぎ、根菜 ねぎ、塩こんぶ、にん じん	かつおだし汁、 みりん、食塩	牛乳(100) ☆もっちりさつま いも 牛乳(100)	エネルギー 607 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 22.8 g カルシウム 245 mg

※ 献立・材料等 変更になる場合があります

☆は 手作りおやつです

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
18 金	カレーうどん 肉団子の甘辛煮 カラダ強くするヨーグルト 味付小魚(そら・ほし・つき)	うどん、米、もち米、油、三温糖、砂糖、片栗粉	豚肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、根深ねぎ、にんじん、ほうれんそう、グリーンピース	かつおだし汁、カレールウ、しょうゆ、本みりん	牛乳(100) ☆五平餅 麦茶	エネルギー 667 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 24.6 g カルシウム 282 mg
19 土	味噌煮込みうどん ヨーグルト	干しうどん	米みそ(淡色辛みそ)、鶏肉、油揚げ	はくさい、根深ねぎ、にんじん	かつおだし汁、本みりん	カルシウム チーズで鉄分 せんべい ビスケット りんご果汁	エネルギー 488 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 8.4 g カルシウム 462 mg
21 月	◆ 和食の日 ◆ ごはん きんめだいの煮つけ 炒り豆腐 大根のみそ汁 チーズ	米、砂糖、油	きんめだい、鶏肉、米みそ(淡色辛みそ)、トーフミール	みかん缶、だいこん、パイン缶、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、しいたけ、しょうが、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	牛乳(100) ☆手作りゼリー(フルーツ入り) せんべい 麦茶	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 11.2 g カルシウム 140 mg
22 火	玄米ごはん 豚肉のしょうが焼き せん野菜 スープ カラダ強くするヨーグルト(たんぼぼの会より)	玄米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖	豚肉、卵	キャベツ、にんじんジュース、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、ぶどう、レモン、しょうが	しょうゆ、酢、酒、食塩、コンソメ、シナモン	牛乳(100) ☆キャロットケーキ 牛乳(100)	エネルギー 627 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 25.9 g カルシウム 282 mg
23 水	玄米ごはん さけの塩焼き 冬野菜の肉みそかけ ほうれん草のみそ汁 バナナ	玄米、さといも、砂糖、油、三温糖	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉、チーズ、牛乳、バター	バナナ、だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、根深ねぎ、しょうが	かつおだし汁、みりん、食塩	牛乳(100) ☆焼チーズポテト 牛乳(100/200)	エネルギー 617 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 22.3 g カルシウム 334 mg
24 木	ポークカレー ほうれん草としめじのソテー ウィンナースープ カラダ強くするヨーグルト	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、マーガリン、油	豚肉、牛乳、卵	ほうれんそう、はくさい、にんじん、たまねぎ、しめじ、グリーンピース、りんご、にんにく、しょうが	ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ、ナツメグ、こしょう	牛乳(100) ☆抹茶蒸しパン 牛乳(100)	エネルギー 610 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.9 g カルシウム 331 mg
25 金	さんまの蒲焼丼 はくさいとえのきの煮浸し もやしのみそ汁 みかん缶	玄米、小麦粉、砂糖、マーガリン、片栗粉、油	さんま、卵、牛乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳、かつお節	はくさい、みかん缶、もやし、にんじん、えのきたけ、マーレード、しょうが、こまつな	かつおだし汁、しょうゆ	ヤクルト ☆ブラウニー 牛乳(100)	エネルギー 660 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 26.7 g カルシウム 264 mg
26 土	はくさい煮込みうどん ヨーグルト	干しうどん	鶏肉、油揚げ	はくさい、根深ねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん	カルシウム チーズで鉄分 せんべい ビスケット ぶどう果汁	エネルギー 463 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 7.3 g カルシウム 451 mg
28 月	玄米ごはん さばの煮つけ きゅうりのごまみそ和え 豚汁 フルーツミックス	玄米、パン、砂糖、つきごんにやく、油、ごま油	さば、豆腐、豚肉、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、だいこん、根深ねぎ、にんじん、ごぼう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳(100) ☆あげぼん 牛乳(100)	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 20.5 g カルシウム 184 mg
29 火	◆ チャイルドオリンピック がんばれ~!! ◆ わかめ御飯 ウィンナーロール ほうれんそうとツナの炒め煮 野菜スープ プリン	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、マーガリン、油、ワントンの皮	ウィンナー、牛乳、ツナ、卵、脱脂粉乳	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン	酒、しょうゆ、コンソメ、食塩	みかん果汁 ☆さつまいものカップケーキ 牛乳(100)	エネルギー 675 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 25.6 g カルシウム 319 mg
30 水	しょうゆラーメン 蒸しシューマイ カラダ強くするヨーグルト りんご(そら・ほし・つき)	米、中華めん、油	豚肉	りんご、もやし、たまねぎ、葉ねぎ、にんじん、コーン、たけのこ、にんにく、わかめ	しょうゆ、かつおだし汁、食塩、こしょう	牛乳(100) ☆青菜のおにぎり 麦茶	エネルギー 583 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 13.0 g カルシウム 155 mg
31 木	玄米ごはん 魚のカレーマヨネーズ焼き ツナとじゃが芋の煮物 野菜スープ みかん	玄米、じゃがいも、うどん、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、ホキ、ツナ、豚肉	みかん、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、たまねぎ、コーン、えのきたけ、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ、カレー粉、パセリ粉、こしょう	ヤクルト ☆焼きうどん 牛乳(100)	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 12.6 g カルシウム 206 mg