



1月 献立表



平成31年

あおぞら北

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価	
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える		乳児	幼児
4 金	せんべい 麦茶	ハヤシライス 中華サラダ りんごポンチ 麦茶	甘辛だんご 麦茶	豚肉 絹ごし豆腐	米 油 砂糖 ごま ごま油 白玉粉 片栗粉 せんべい	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ わかめ りんご パイン缶 黄桃缶 キャベツ	水 ハヤシシルウ 穀物酢 だし醤油 麦茶 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:491kcal タンパク:10.1g 脂質:10.9g 食塩相当量:1.8g	エネルギー:587kcal タンパク:12.2g 脂質:12.4g 食塩相当量:2.2g
5 土	ウエハース 麦茶	豚丼 味噌汁 小松菜と人参の炒め物 麦茶	バウムクーヘン 麦茶	豚肉 味噌 ツナ	米 じゃが芋 油 ごま パウムクーヘン ウエハース	玉ねぎ しらたき 昆布 干しいたけ 白菜 わかめ 小松菜 人参	水 だし醤油 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:420kcal タンパク:13g 脂質:9.4g 食塩相当量:1.1g	エネルギー:490kcal タンパク:15.5g 脂質:10.4g 食塩相当量:1.3g
7 月	チーズ 麦茶	【小寒】鮭とごぼうのご飯 すまし汁 松風焼き キャベツのおかか和え みかん 麦茶	七草粥 麦茶	鮭 鶏肉 味噌 油揚げ かつお節 チーズ	米 小切麩 パン粉 砂糖 ごま	ごぼう 昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ みかん 小松菜 大根	水 だし醤油 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶	エネルギー:460kcal タンパク:20.2g 脂質:11.4g 食塩相当量:1.3g	エネルギー:534kcal タンパク:22.3g 脂質:11g 食塩相当量:1.4g
8 火	人参煮 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 かれのいホイル蒸し 納豆和え みかん 麦茶	ドーナツ 牛乳	味噌 高野豆腐 きれい 納豆 鶏卵 スキムミルク 牛乳	米 玄米 無塩バター 砂糖 油 薄力粉	昆布 干しいたけ キャベツ 切干大根 玉ねぎ えのき茸 人参 白菜 ほうれん草 焼きのり みかん	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:517kcal タンパク:22.6g 脂質:13.1g 食塩相当量:1.1g	エネルギー:640kcal タンパク:28.6g 脂質:17.9g 食塩相当量:1.4g
9 水	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉と玉ねぎのケチャップ炒め 切干大根のサラダ りんご 麦茶	マカロニグラタン 麦茶	味噌 鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 無塩バター 薄力粉 パン粉 クラッカー	昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ わかめ 玉ねぎ 人参 ビーマン 切干大根 コーン りんご パセリ	水 トマトケチャップ 塩 チキンスープの素 麦茶	エネルギー:493kcal タンパク:15.9g 脂質:15.3g 食塩相当量:1.6g	エネルギー:594kcal タンパク:20.2g 脂質:20g 食塩相当量:1.9g
10 木	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 まぐろフライ キャベツ トマト みかん 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 麦茶	味噌 まぐろフライ クリーム	米 小切麩 油 片栗粉 砂糖 ウエハース さつま芋	昆布 干しいたけ チンゲン菜 えのき茸 キャベツ トマト みかん ぶどうジュース アガー	水 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶	エネルギー:455kcal タンパク:15.8g 脂質:9.4g 食塩相当量:1.2g	エネルギー:504kcal タンパク:18.7g 脂質:12.1g 食塩相当量:1.6g
11 金	ビスケット 麦茶	ご飯 ミネストローネ パンキンオムレツ 花野菜サラダ オレンジ 麦茶	【鏡開き】おしるこ 麦茶	鶏卵 牛乳 小豆	米 じゃが芋 砂糖 無塩バター 油 ごま油 もち米 ビスケット	キャベツ 玉ねぎ 人参 ダイストマト パセリ 南瓜 カリフラワー ブロッコリー オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ だし醤油 麦茶	エネルギー:567kcal タンパク:17.4g 脂質:7.5g 食塩相当量:1.7g	エネルギー:664kcal タンパク:20.8g 脂質:9.1g 食塩相当量:1.2g
12 土	クラッカー 麦茶	マーボー豆腐丼 中華スープ ビーフンと野菜のサラダ 麦茶	あげせんべい 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン ごま 油 わかし クラッカー	長ねぎ しょうが にんにく 白菜 人参 干しいたけ きゅうり コーン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 だし醤油 麦茶	エネルギー:374kcal タンパク:11.9g 脂質:10.6g 食塩相当量:1.3g	エネルギー:441kcal タンパク:14.2g 脂質:12.1g 食塩相当量:1.4g
14 月	成人の日								
15 火	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 親子煮 ちくわ磯辺揚げ フルーツヨーグルト 麦茶	スイートポテトパイ 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 焼き竹輪 ヨーグルト 牛乳 スキムミルク	米 油 薄力粉 片栗粉 砂糖 さつま芋 無塩バター パイシート ボン菓子	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 青のり りんご パイン缶 黄桃缶	水 料理酒 だし醤油 麦茶	エネルギー:651kcal タンパク:23.2g 脂質:22.4g 食塩相当量:1.5g	エネルギー:773kcal タンパク:28.5g 脂質:28g 食塩相当量:2.1g
16 水	ウエハース 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁 ポークビーンズ かぼちゃサラダ グレープフルーツ 麦茶	りんごカップケーキ 麦茶	味噌 厚揚げ 大豆 豚肉 鶏卵	米 きび あわ 黒米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉 ウエハース	昆布 干しいたけ チンゲン菜 なめこ 玉ねぎ 人参 ビーマン ダイストマト 南瓜 きゅうり レーズン パセリ グレープフルーツ りんご	水 トマトケチャップ 塩 チキンスープの素 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:526kcal タンパク:15.4g 脂質:16.6g 食塩相当量:1g	エネルギー:658kcal タンパク:19.7g 脂質:22.7g 食塩相当量:1.4g
17 木	蒸しさつま芋 麦茶	麦ご飯 味噌汁 さわらのごま照り焼き きんぴらごぼう りんご 麦茶	肉まん風カップ蒸しパン 麦茶	味噌 高野豆腐 さわら 豚肉	米 押し麦 ごま 油 薄力粉 砂糖 ごま油 さつま芋	昆布 干しいたけ 玉ねぎ えのき茸 ごぼう 人参 さいやんげん りんご にら	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 塩 ベーキングパウダー	エネルギー:465kcal タンパク:17.7g 脂質:9.6g 食塩相当量:1.4g	エネルギー:526kcal タンパク:21.6g 脂質:12g 食塩相当量:1.6g
18 金	バナナ 麦茶	【大寒】人参としらすの混ぜご飯 味噌けんちん汁 干草焼き 小松菜と油揚げの煮浸し みかん 麦茶	こずくまんじゅう 牛乳	しらす 味噌 木綿豆腐 鶏卵 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 里芋 ごま油 砂糖 黒糖まんじゅう	人参 しめじ 昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ グリーンピース 小松菜 白菜 みかん バナナ	水 だし醤油 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶	エネルギー:514kcal タンパク:21.1g 脂質:13.9g 食塩相当量:1.7g	エネルギー:631kcal タンパク:26.9g 脂質:18.4g 食塩相当量:2.1g
19 土	せんべい 麦茶	保育参観				せんべい		麦茶	
21 月	ポーロ 麦茶	ご飯 味噌汁 福袋 大根とツナの和え物 みかん 麦茶	マシュマロサンドクラッ カー 牛乳	味噌 高野豆腐 油揚げ 豚肉 ツナ 牛乳	米 砂糖 スパゲティ ごま油 クラッカー マシュマロ たまごポーロ	昆布 干しいたけ 白菜 チンゲン菜 人参 しらたき さいやんげん 大根 小松菜 みかん	水 こいくちしょうゆ だし醤油 麦茶	エネルギー:493kcal タンパク:17g 脂質:15.2g 食塩相当量:1.1g	エネルギー:590kcal タンパク:21.6g 脂質:19.8g 食塩相当量:1.5g
22 火	ウエハース 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 真珠蒸し ひじきの五目煮 バナナ 麦茶	シュークリーム 牛乳	味噌 鶏肉 大豆 焼き竹輪 クリーム 牛乳	米 玄米 砂糖 ごま油 片栗粉 もち米 シュー ウエハース	昆布 干しいたけ 大根 人参 わかめ 玉ねぎ しょうが ひじき さいやんげん バナナ	水 料理酒 こいくちしょうゆ だし醤油 麦茶	エネルギー:564kcal タンパク:18.7g 脂質:19.6g 食塩相当量:1.2g	エネルギー:674kcal タンパク:23.6g 脂質:24.3g 食塩相当量:1.7g
23 水	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁 チーズはんぺんフライ キャベツ トマト りんご 麦茶	ナポリタン 牛乳	味噌 厚揚げ はんぺん チーズ 牛乳	米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 スパゲティ 砂糖	昆布 干しいたけ 小松菜 長ねぎ キャベツ トマト りんご 玉ねぎ ビーマン コーン 南瓜	水 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 チキンスープの素 塩	エネルギー:539kcal タンパク:17.1g 脂質:15.2g 食塩相当量:1.6g	エネルギー:648kcal タンパク:21.2g 脂質:20.2g 食塩相当量:2.2g
24 木	チーズ 麦茶	野菜パン 冬野菜のクリームスープ うずらの玉子入りミートボール 人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	ケーキ 紅茶	スキムミルク 牛乳 うずら卵 豚肉 木綿豆腐 チーズ	野菜パン パン粉 砂糖 ケーキ	かぶ ブロッコリー 人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ コーン オレンジ	シチュールウ 水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶 紅茶	エネルギー:560kcal タンパク:20.8g 脂質:24.4g 食塩相当量:2.8g	エネルギー:666kcal タンパク:23.6g 脂質:27.3g 食塩相当量:2.8g
25 金	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキのこあんかけ きゅうりとわかめの酢の物 りんご 麦茶	クッキー 牛乳	味噌 木綿豆腐 スキムミルク 鶏卵 牛乳	米 里芋 薄力粉 油 片栗粉 砂糖 無塩バター さつま芋	昆布 干しいたけ ごぼう ほうれん草 玉ねぎ しめじ えのき茸 万能ねぎ わかめ きゅうり 人参 りんご	水 塩 だし醤油 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:506kcal タンパク:14.6g 脂質:13.1g 食塩相当量:1.4g	エネルギー:606kcal タンパク:19.3g 脂質:17.8g 食塩相当量:1.7g
26 土	せんべい 麦茶	中華丼 わかめスープ ナムル 麦茶	クリームパン 麦茶	豚肉	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま クリームパン せんべい	白菜 チンゲン菜 人参 長ねぎ えのき茸 わかめ ほうれん草 もやし	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶	エネルギー:427kcal タンパク:11.1g 脂質:11.8g 食塩相当量:1.4g	エネルギー:471kcal タンパク:13.1g 脂質:12.8g 食塩相当量:1.5g
28 月	ビスケット 麦茶	ご飯 かき玉汁 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ りんご 麦茶	麩のラスク 牛乳	鶏卵 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 小切麩 無塩バター 砂糖 ビスケット	昆布 干しいたけ 玉ねぎ わかめ しょうが きゅうり 人参 コーン りんご	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶	エネルギー:592kcal タンパク:17.9g 脂質:24.6g 食塩相当量:0.9g	エネルギー:720kcal タンパク:22.8g 脂質:31.5g 食塩相当量:1.1g
29 火	ボン菓子 麦茶	わかめご飯 豚汁 チーズ入り玉子焼き キャベツとりんごのサラダ オレンジ 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	味噌 豚肉 鶏卵 チーズ 牛乳 ヨーグルト スキムミルク	米 里芋 無塩バター 砂糖 ウエハース ボン菓子	炊き込みわかめ 昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 つきごん 長ねぎ 玉ねぎ パセリ キャベツ りんご きゅうり オレンジ りんごソース	水 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶	エネルギー:462kcal タンパク:16.3g 脂質:16g 食塩相当量:1.6g	エネルギー:562kcal タンパク:20.2g 脂質:19.5g 食塩相当量:2g
30 水	ポーロ 麦茶	カレーうどん 味噌マヨ和え りんごゼリー 麦茶	【こんもり森】やさいのぞう すい 麦茶	鶏肉 油揚げ 味噌	うどん 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖 米 たまごポーロ	玉ねぎ 人参 長ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 コーン りんごジュース アガー 大根 干しいたけ ほうれん草	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 水 麦茶 だし醤油	エネルギー:425kcal タンパク:11.1g 脂質:11.3g 食塩相当量:1.6g	エネルギー:521kcal タンパク:14.2g 脂質:14g 食塩相当量:1.9g
31 木	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の五目煮 もやしとわかめの和え物 バナナ 麦茶	大学芋 牛乳	味噌 豚肉 厚揚げ しらす 牛乳	米 油 片栗粉 さつま芋 砂糖 ごま せんべい	昆布 干しいたけ 白菜 小松菜 しめじ 大根 人参 万能ねぎ もやし わかめ バナナ	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 塩 麦茶	エネルギー:597kcal タンパク:18g 脂質:19g 食塩相当量:1.8g	エネルギー:708kcal タンパク:23.2g 脂質:23g 食塩相当量:2.3g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標準量	475	16.6	13.7	225	1.5
乳 平均量	520	17.4	15.2	214	1.5
幼 目標準量	585	20.5	16.9	270	1.8
幼 平均量	621	21.5	19	252	1.8

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

発行:株式会社ミールケア