



# 2017年 1月の献立



飯田保育園

日付	曜日	未満児おやつ	未満児主食	おひる	おやつ	主な材料	エネルギー たんぱく質 脂質		
							上:1歳児	下:未満児	質
4	水	やさしいジュース	ごはん	豚と根菜の甘酢炒め 人参グラッセ ほうれん草の白和え ほうじ茶	牛乳 パスタあられ	豚肉 さつまいも 蓮根 玉葱 人参 バター 豆腐 ほうれん草 ひじき こんにゃく ごま マカロニ	546	18.5	15.0
							449	13.7	10.6
5	木	ミルク	ごはん	とりと大根の炒め煮 かぼちゃの甘煮 春雨サラダ 牛乳	むぎ茶 さつまいもクッキー	鶏肉 大根 大根葉 かぼちゃ 春雨 きゅうり 人参 コーン缶 わかめ 小麦粉 バター さつまいも 牛乳	583	19.0	15.5
							512	20.1	13.5
6	金	ほうじ茶 バナナ	ゆかりごはん	タラのみそ焼き ポテトサラダ ブロッコリーのごま和え 根菜のミルクスープ	牛乳 お菓子	タラ みそ じゃがいも きゅうり 人参 りんご ハム マヨネーズ ブロッコリー ごま 大根 玉葱 ごぼう 蓮根 スキムミルク	518	23.4	14.7
							432	18.1	10.8
7	土			肉うどん みかん 牛乳	りんごジュース お菓子	うどん 人参 ねぎ 油揚げ 豚肉 みかん	569	16.4	13.2
							423	11.9	9.5
9	月			🌸 成人の日 🌸					
10	火	ヤクルト	ごはん	シチュー ウィンナー 大根ときゅうりのサラダ バナナ缶 / むぎ茶	オレンジ	じゃがいも 玉葱 人参 ブロッコリー 鶏肉 スキムミルク シチュールウ ウィンナー ケチャップ 大根 きゅうり 青じそドレッシング バナナ缶 / オレンジ	524	14.6	19.6
							448	12.1	15.7
11	水	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	ほうれん草とチーズの卵焼き ひじきの煮物 ブロッコリー 白菜の中華スープ	牛乳 サンドイッチ	卵 ほうれん草 玉葱 チーズ ケチャップ ひじき 人参 油揚げ こんにゃく ブロッコリー マヨネーズ 白菜 ねぎ しょうが にんにく / 食パン きゅうり ハム マヨネーズ	635	23.3	22.5
							498	17.5	18.3
12	木	ミルク	ごはん	豆腐の中華煮 さつまいもの塩バター もやしとハムのサラダ 牛乳	むぎ茶 小松菜バナボン	豆腐 豚肉 人参 筍 白菜 しょうが さつまいも バター もやし きゅうり ハム ミックス粉 バナナ 小松菜 スキムミルク	539	17.5	15.3
							476	18.9	13.3
13	金	ほうじ茶 人参	わかめごはん	金目鯛の煮付け 切干大根の煮物 白菜の塩昆布和え 田舎汁	牛乳 お菓子	金目鯛 切干大根 人参 油揚げ しいたけ 白菜 塩昆布 かぼちゃ 豆腐 ねぎ ごぼう みそ	532	24.5	16.6
							404	19.1	12.4
14	土			やきそば バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	中華麺 キャベツ 豚肉 ソース バナナ	555	15.9	15.1
							412	11.4	11.1
16	月	ポカリ	ごはん	白菜マーボー 春雨の中華和え たくあん 卵スープ	牛乳 ホットケーキ	白菜 豆腐 豚挽き肉 ねぎ たら にんにく しょうが みそ 春雨 きゅうり 人参 ハム ごま たくあん 卵 小松菜 / ミックス粉 卵 スキムミルク マーガリン メイプルシロップ	582	20.3	18.4
							538	14.8	13.3
17	火	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	ポークカレー コーンスロサラダ 福神漬け みかん缶 / 牛乳	フルーツヨーグルト	じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 スキムミルク カレールウ キャベツ きゅうり マヨネーズ コールスロドレッシング 福神漬け みかん缶 / ヨーグルト(スキムミルク) バナナ りんご	583	18.1	16.2
							496	15.3	15.5
18	水	ミルク	ごはん	とりごぼろ かぼちゃのグラッセ ほうれん草サラダ 牛乳	むぎ茶 しるご風白玉	鶏肉 ごぼう 人参 こんにゃく かぼちゃ バター ほうれん草 もやし きゅうり 白玉粉 豆腐 スキムミルク あずき缶	526	17.1	13.2
							466	18.5	11.6
19	木	やさしいジュース	ごはん	肉じゃが ゆで卵 大根ときゅうりの酢の物 ほうじ茶 チーズはんぺんフライ 千切りキャベツ ひじきとツナのサラダ みそ汁	牛乳 クリームスバゲティ	じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 白滝 卵 大根 きゅうり スバゲティ 玉葱 しめじ ほうれん草 ホワイトルウ バター スキムミルク	548	18.6	17.4
							451	13.8	12.6
20	金	むぎ茶 バナナ	鮭ごはん	煮込みおでん ウィンナーの甘辛煮 キャベツサラダ 牛乳	牛乳 お菓子	チーズはんぺんフライ ソース キャベツ ソース ひじき ツナ 玉葱 きゅうり ごま マヨネーズ 白菜 ねぎ 厚揚げ みそ	533	21.2	17.8
							453	16.9	13.7
21	土			きのこスバゲティ オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	スバゲティ 玉葱 人参 しめじ えのき ベーコン オレンジ	556	16.8	17.1
							412	12.3	12.7
23	月	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	フレーク缶の卵焼き ごふきいも 白菜のごまマヨ和え かぼちゃの豆乳スープ	牛乳 バナナ	卵 フレーク缶 人参 玉葱 牛乳 じゃがいも 白菜 マヨネーズ かつお節 ごま かぼちゃ 玉葱 豆乳 バター / バナナ	554	17.8	16.3
							434	13.1	13.3
24	火	飲むヨーグルト	ごはん	煮込みおでん ウィンナーの甘辛煮 キャベツサラダ 牛乳	むぎ茶 グラタンパン	大根 ちくわ さつま揚げ こんにゃく ちくわぶ うずらの卵缶 昆布 ウィンナー キャベツ きゅうり もやし コーン缶 和風ドレッシング 食パン じゃがいも バター 小麦粉 牛乳 チーズ	544	20.3	15.2
							516	20.4	13.7
25	水	ミルク	ごはん	さつまいもとりの炒め物 白菜とツナのうま煮 大根サラダ 牛乳	ほうじ茶 ケーキ	鶏肉 さつまいも 玉葱 マヨネーズ 白菜 ツナ 大根 きゅうり ハム / バター 卵 牛乳 小麦粉 スキム 抹茶 / 生クリーム チョコスプレー みかん缶 ビスケット	636	19.0	22.5
							553	20.0	19.1
26	木	やさしいジュース	ごはん	豚と白菜の和風クリーム煮 れんこんさんびら ツナサラダ 牛乳	むぎ茶 ミルクマフィン	豚肉 白菜 ねぎ しめじ シチュールウ 牛乳 蓮根 ごま ツナ きゅうり 人参 セロリ わかめ バター 牛乳 卵 小麦粉 スキムミルク	611	24.0	22.9
							541	20.1	19.2
27	金	ほうじ茶 さつまいも	ゆかりごはん	マグロカツ 千切りキャベツ ほうれん草と人参のごま和え みそ汁	牛乳 お菓子	マグロカツ ソース キャベツ ソース ほうれん草 人参 ごま さつまいも 玉葱 わかめ みそ	546	22.7	15.7
							419	17.1	11.5
28	土			野菜ラーメン バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	中華麺 キャベツ もやし 玉葱 人参 コーン缶 豚肉 ラーメンスープ バナナ	570	18.5	12.0
							424	13.5	8.6
30	月	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	ハヤシライス バターコーン 大根とツナのサラダ もも缶 / 牛乳	みかん	豚肉 玉葱 トマト缶 じゃがいも 人参 ハヤシルウ ソース コーン缶 バター 大根 きゅうり ツナ マヨネーズ もも缶 / みかん	534	14.4	18.4
							458	12.3	17.2
31	火	ヤクルト	ごはん	カレイのバター醤油焼き キャベツとふの酢の物 チーズ 冬野菜のミネストローネ	牛乳 牛しばん	カレイ バター 小麦粉 キャベツ 麩 チーズ / ミックス粉 豆乳 スキムミルク バナナ 白菜 大根 人参 玉葱 セロリ トマト缶 マカロニ	605	28.6	19.6
							489	22.2	14.4
今月の平均値		以上児: エネルギー: 562 Kcal 未満児: エネルギー: 465 Kcal		たんぱく質: 19.6 g たんぱく質: 16.2 g		脂質: 17.0 g 脂質: 13.5 g		*以上児も主食を入れた数値です。	

