



# 2018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:以上児	下:未満児	質	
4	木	やさしいジュース	ごはん	肉じゃが ゆで卵 きゅうりと大根の酢の物 むぎ茶	牛乳 ホットケーキ	じゃがいも 玉葱 人参 白滝 豚肉 卵 きゅうり 大根 ミックス粉 卵 牛乳 マーガリン メイプルシロップ	555	18.0	17.3	
							457	13.3	12.5	
5	金	ほうじ茶 バナナ	ゆかりごはん	ほうれん草とチーズの玉子焼き 白菜とツナのうま煮 ブロッコリーのおかか和え かぼちゃの豆乳スープ	牛乳 お菓子	卵 ほうれん草 玉葱 チーズ ケチャップ 白菜 ツナ ブロッコリー かつお節 かぼちゃ 玉葱 豆乳 バター	520	19.9	18.8	
							408	15.0	14.1	
6	土			やさしいラーメン みかん 牛乳	りんごジュース 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 みかん	542	17.0	12.1	
							401	12.4	8.6	
8	月	❀ 成人の日 ❀								
9	火	ポカリ	ごはん	シチュー ウインナー 大根ときゅうりのサラダ みかん缶 / むぎ茶	牛乳 バナナ	じゃがいも 玉葱 人参 ブロッコリー 鶏肉 シチュールウ スキムミルク ウインナー ケチャップ 大根 きゅうり 青じそトッピング みかん缶 / バナナ	656	20.2	25.1	
							589	14.3	18.0	
10	水	やさしいジュース	ごはん	洋風玉子焼き 切干大根の煮物 ほうれん草の白和え ほうじ茶	牛乳 グラタンパン	卵 玉葱 人参 豚挽き肉 牛乳 切干大根 人参 油揚げ 白滝 豆腐 ほうれん草 ひじき コーン缶 ごま 食パン じゃがいも バター 小麦粉 牛乳 チーズ	513	17.9	14.1	
							460	15.1	12.1	
11	木	ミルク	ごはん	煮込みおでん かぼちゃとチーズのごまマヨ和え キャベツサラダ 牛乳 / ふりかけ	むぎ茶 パスタあられ	大根 ごんにやく ちくわぶ ちくわ さつま揚げ うずらの卵 昆布 かぼちゃ チーズ ごま マヨネーズ キャベツ きゅうり コーン缶 和風ドレッシング ふりかけ / マカロニ	562	24.9	16.9	
							489	24.6	14.4	
12	金	ほうじ茶 さつまいも	ごはん	さばの甘辛煮 じゃがバター サラダブロッコリー みそ汁	牛乳 お菓子	さば しょうが じゃがいも バター ブロッコリー 白菜 厚揚げ ねぎ 人参 ごぼう みそ	524	17.6	18.7	
							410	13.5	14.4	
13	土			肉うどん バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	うどん ねぎ 人参 豚肉 油揚げ バナナ	598	17.9	13.1	
							446	13.0	9.4	
15	月	飲むヨーグルト	ごはん	ハヤシライス バターコーン 大根とツナのマヨ和え もも缶 / 牛乳	オレンジ	豚肉 玉葱 人参 トマト缶 じゃがいも ハヤシルウ ソース スキムミルク コーン缶 バター 大根 きゅうり ツナ マヨネーズ もも缶 / オレンジ	505	15.1	15.8	
							465	15.5	13.1	
16	火	やさしいジュース	ごはん	とり大根 さつまいもの甘辛和え 春雨サラダ 牛乳	ほうじ茶 小松菜バナポン	鶏肉 大根 大根葉 さつまいも マヨネーズ 春雨 きゅうり 人参 コーン缶 わかめ ミックス粉 バナナ 小松菜 スキムミルク	588	19.1	16.7	
							518	16.1	14.3	
17	水	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	金目鯛の煮付け ひじきの煮物 大根サラダ 白菜の中巻スープ	牛乳 ミルクマフィン	金目鯛 ひじき 人参 油揚げ しいたけ 大根 きゅうり ハム ごま 白菜 ねぎ しょうが にんにく / バター 牛乳 卵 小麦粉 スキムミルク	615	26.7	21.4	
							480	20.2	17.3	
18	木	ミルク	ごはん	豚と白菜のクリーム煮 ちくわの煮物 カルシウムサラダ 牛乳	ほうじ茶 しるこ風白玉	豚肉 白菜 ねぎ しめじ シチュールウ 牛乳 ちくわ ほうれん草 きゅうり 人参 チーズ しらす ごま 白玉粉 豆腐 スキムミルク あずき缶	600	26.3	18.0	
							525	25.9	15.4	
19	金	むぎ茶 バナナ	鮭ごはん	はんぺんフライ 千切りキャベツ 人参グラッセ 田舎汁	牛乳 お菓子	はんぺんフライ ソース キャベツ ソース 人参 バター かぼちゃ 豆腐 ねぎ ごぼう 鶏肉 みそ	545	22.0	15.6	
							434	17.3	11.6	
20	土			きのこスパゲティ オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	スパゲティ 玉葱 人参 しめじ えのき ベーコン オレンジ	558	16.8	17.1	
							413	12.3	12.7	
22	月	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	ポークカレー コールスローサラダ 福神漬 パン缶 / 牛乳	みかん	じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 カレールウ スキムミルク キャベツ きゅうり コールスロードレッシング マヨネーズ 福神漬 パン缶 / みかん	511	13.9	16.1	
							439	11.9	15.4	
23	火	ヤクルト	ごはん	カジキマグロカツ 大根と人参の煮物 キャベツともやしの酢の物 牛乳	むぎ茶 クリームスパゲティ	カジキマグロカツ ソース 大根 人参 キャベツ もやし スパゲティ 玉葱 しめじ ほうれん草 小麦粉 バター スキムミルク	511	21.7	14.2	
							468	20.4	13.0	
24	水	ミルク	ごはん	豚の照りマヨ焼き さつまいもの甘煮 白菜サラダ みそ汁	牛乳 むしぼん	豚肉 ねぎ マヨネーズ さつまいも 白菜 きゅうり 人参 ごま ほうれん草 しめじ みそ / ミックス粉 豆乳 スキムミルク バナナ チーズ	647	22.6	21.9	
							494	19.8	15.1	
25	木	やさしいジュース	ごはん	豆腐の中華煮 かぼちゃのレモン煮 かみかみ和え むぎ茶	牛乳 ツナサンド	豆腐 豚肉 人参 筍 白菜 しょうが かぼちゃ レモン汁 大根 きゅうり 人参 さきいか ごま 食パン ツナ マヨネーズ	583	23.4	18.3	
							456	16.5	12.4	
26	金	ほうじ茶 にんじん	わかめごはん	とりのトマト煮 ポテトサラダ チーズ 卵スープ	牛乳 お菓子	鶏肉 玉葱 しめじ 小麦粉 ケチャップ バター にんにく トマトピューレ じゃがいも きゅうり 人参 りんご マヨネーズ チーズ 卵 白菜	627	25.7	28.2	
							455	18.4	20.3	
27	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	
29	月	ポカリ	ごはん	マーボー春雨 じゃがコーン たくあん すまし汁	むぎ茶 ケーキ	大根 春雨 豚挽き肉 人参 ねぎ たら みそ にんにく しょうが じゃがいも コーン缶 マヨネーズ たくあん / バター 卵 小麦粉 牛乳 スキム 抹茶 小松菜 しいたけ / ビスケット 生クリーム チョコスプレー みかん缶	580	12.7	19.7	
							547	9.6	15.1	
30	火	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	筑前煮 さつまいものレモンバター ひじきとツナのサラダ 牛乳	フルーツヨーグルト	鶏肉 人参 蓮根 ごぼう さつま揚げ さつまいも レモン汁 バター ひじき ツナ 玉葱 きゅうり ごま マヨネーズ ヨーグルト(スキムミルク) バナナ りんご	511	17.5	12.2	
							425	14.5	12.2	
31	水	やさしいジュース	ごはん	たらのみそ焼き ほうれん草ナムル 金時豆 ミルクスープ	牛乳 さつまいもクッキー	たら みそ ほうれん草 人参 もやし ごま 金時豆 小松菜 人参 ベーコン スキムミルク / バター 小麦粉 さつまいも 牛乳	608	25.0	17.6	
							496	18.7	12.5	
今月の平均値							以上児: エネルギー: 566 Kcal たんぱく質: 19.9 g 脂質: 17.6 g 未満児: エネルギー: 465 Kcal たんぱく質: 16.1 g 脂質: 13.7 g	*以上児も主食を入れた数値です。		

