



2019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	買	
4	金	やさしいジュース	ゆかりごはん	肉じゃが ゆで卵 大根ときゅうりの酢の物 むぎ茶	牛乳 お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 白滝 豚肉 卵 きゅうり 大根 むぎ茶	506	16.6	18.2	
5	土			きつねうどん オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	うどん ねぎ 人参 油揚げ なたと オレンジ 牛乳	553	15.5	13.4	
7	月	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	ポークカレー コールスローサラダ 福神漬 牛乳 / バイン缶	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 バイン缶 / オレンジ	511	13.9	16.1	
8	火	ポカリ	ごはん	煮込みおでん かぼちゃとチーズのマヨ和え キャベツと鮭の酢の物 牛乳 / ふりかけ	むぎ茶 バスタあられ	大根 こんにゃく 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 鮭 ふりかけ / マカロニ	512	18.0	15.3	
9	水	ミルク	ごはん	金目鯛の煮付け ほうれん草ヒジキパ じゃがいも バター みそ汁	牛乳 やきそば	金目鯛 ほうれん草 もやし 豚挽き肉 ごま じゃがいも バター 白菜 厚揚げ ねぎ 人参 ごぼう みそ / 中華麺 キャベツ 豚肉 ソース	666	27.6	22.8	
10	木	やさしいジュース	ごはん	豚と白菜のクリーム煮 大根と人参の煮物 ブロッコリー むぎ茶	牛乳 ホットケーキ	豚肉 白菜 ねぎ しめじ シチュールウ 牛乳 大根 人参 ブロッコリー マヨネーズ ミックス粉 卵 牛乳 マーガリン ムーブシルロップ	596	22.9	20.7	
11	金	ほうじ茶 だいご	鮭ごはん	ほうれん草とチーズの玉子焼き ひじき煮 キャベツサラダ 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 ひじき 人参 油揚げ しいたけ 大根 きゅうり ハム ごま かぼちゃ 玉葱 豆乳 バター	539	19.1	19.7	
12	土			きのこスパゲティ バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	スパゲティ 人参 玉葱 しめじ ベーコン バナナ 牛乳	587	18.1	17.0	
14	月	成人の日								
15	火	飲むヨーグルト	ごはん	シチュー ウインナー 大根ときゅうりのサラダ むぎ茶 / もも缶	オレンジ	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 青じそドレッシング もも缶 / みかん	501	15.9	17.9	
16	水	ミルク	ごはん	豆腐の中華煮 ちくわの煮物 さばりスパゲティサラダ 牛乳	ほうじ茶 小松菜バナボ	豆腐 豚肉 人参 筍 白菜 しょうが ちくわ スパゲティ きゅうり コーン缶 ハム ミックス粉 バナナ 小松菜 スキムミルク	535	20.6	13.0	
17	木	やさしいジュース	ごはん	豚の照りマヨ焼き さつまいもの甘煮 春雨の中華和え 牛乳	むぎ茶 しるこ風白玉	豚肉 ねぎ マヨネーズ さつまいも 春雨 人参 きゅうり ハム ごま 白玉粉 豆腐 スキムミルク あずき缶	633	20.6	20.6	
18	金	ほうじ茶 りんご	わかめごはん	とり大根 かぼちゃグラッセ サラダブロッコリー 白菜の中華スープ	牛乳 お菓子	鶏肉 大根 大根葉 かぼちゃ バター ブロッコリー 白菜 ねぎ しょうが にんにく	530	20.1	18.9	
19	土			肉うどん オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	うどん 人参 豚肉 ねぎ 油揚げ オレンジ 牛乳	568	16.7	13.2	
21	月	ヤクルト	ごはん	マーボー春雨 じゃがコーン たくあん むぎ茶	牛乳 ミルクマフィン	大根 春雨 豚挽き肉 人参 ねぎ にら 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 牛乳 卵 小麦粉 スキムミルク	597	19.3	19.9	
22	火	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	筑前煮 かぼちゃのレモン煮 大根とツナのサラダ 牛乳	牛乳 さつまいもクッキー	鶏肉 人参 蓮根 ごぼう さつま揚げ かぼちゃ レモン汁 大根 きゅうり ツナ マヨネーズ ヨーグルト(スキムミルク) バナナ りんご	571	15.9	18.1	
23	水	やさしいジュース	ごはん	タラのみそ焼き ほうれん草の白和え 金時豆 ミルクスープ	牛乳 ハイサント	たら みそ ほうれん草 ひじき コーン缶 豆腐 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	571	25.9	17.5	
24	木	ミルク	ごはん	洋風玉子焼き 白菜とツナのうま煮 キャベツとハムのマヨ和え ほうじ茶	牛乳 グラタンパン	卵 玉葱 人参 豚挽き肉 牛乳 白菜 ツナ キャベツ ハム マヨネーズ 食パン じゃがいも バター 小麦粉 牛乳 チーズ	587	21.3	21.7	
25	金	むぎ茶 にんじん	ゆかりごはん	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	
26	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 牛乳	555	15.9	15.1	
28	月	飲むヨーグルト	ごはん	とりのトマト煮 ポテトサラダ チーズ ほうじ茶	牛乳 バナナ	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 人参 きゅうり りんご マヨネーズ チーズ バナナ	630	24.1	25.1	
29	火	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	豚のみそ焼き 切り干し大根の煮物 ほうれん草のごま和え 卵スープ	牛乳 むしぼん	豚肉 ねぎ もやし 切り干し大根 人参 しいたけ 油揚げ ほうれん草 ごま 卵 白菜 / ミックス粉 スキムミルク 甘納豆	639	24.7	24.8	
30	水	やさしいジュース	ごはん	さばの竜田揚げ さつまいもの甘辛和え キャベツサラダ 牛乳	ほうじ茶 ケーキ	さば竜田揚げ さつまいも 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 バター 卵 小麦粉 牛乳 スキム 抹茶 ビスケット 生クリーム チョコスプレー みかん缶	663	20.4	23.6	
31	木	ミルク	ごはん	八宝菜 ジャーマンポテ ブロッコリーのおかか和え むぎ茶	牛乳 クリームスパゲティ	白菜 豚肉 人参 筍 チンゲン菜 しいたけ うずらの卵 じゃがいも 玉葱 ベーコン ハセリ ブロッコリー かつお節 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	569	21.9	17.9	
今月の平均値							以上児: エネルギー: 571 Kcal 未満児: エネルギー: 463 Kcal	たんぱく質: 19.9g たんぱく質: 16.1g	脂質: 18.3g 脂質: 14.0g	*以上児も主食を入れた数値です。

