



2020年 1月の献立



創

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 上：以上	
4	土			やきそばパン みかん 牛乳	りんごジュース お菓子	やきそばパン みかん	559 406	
6	月	ポカリ	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	牛乳 ホットケーキ	じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 白滝 卵 大根 きゅうり ミックス粉 卵 牛乳 メープルシロップ マーガリン	555 517	
7	火	りんごジュース	ごはん	豚のおろし焼肉 さつまいもの甘煮 ほうれん草ナムル 牛乳	むぎ茶 グラタンパン	豚肉 玉葱 人参 エリンギ 大根 さつまいも ほうれん草 もやし きゅうり ごま ごま油 食パン じゃがいも バター 小麦粉 牛乳 粉チーズ	566 501	
8	水	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	さばの甘辛煮 かみかみ和え 金時豆 白菜スープ	牛乳 豆乳バナナ蒸しパン	さば しょうが 大根 きゅうり 人参 さいか 金時豆 白菜 ねぎ えのき にんにく しょうが ごま油 / ミックス粉 豆乳 バナナ スキム	602 461	
9	木	やさしいジュース	ごはん	煮込みおでん かぼちゃとチーズのごまマヨ和え キャベツとコーンのサラダ 牛乳 / ふりかけ	むぎ茶 バスタあられ	大根 ごんにやく ちくわぶ ちくわ さつま揚げ うずらの卵缶 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	513 460	
10	金	ほうじ茶 にんじん	わかめごはん	ほうれん草とツナの玉子焼き ひじきの煮物 サラダポックリー クラムチャウダー	牛乳 お菓子	卵 ほうれん草 玉葱 ツナ マヨネーズ 牛乳 ケチャップ ひじき 人参 油揚げ さつま揚げ ポックリー ごま油 アサリ水煮 玉葱 ベーコン パセリ コーン缶 ホウイトルウ じゃがいも スキム	552 400	
11	土			やさしいラーメン バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 もやし コーン缶 ごま油 ラーメンスープ バナナ	570 424	
13	月	🌸 成人の日 🌸						
14	火	飲むヨーグルト	ごはん	ポークカレー 大根とツナのマヨ和え 福神漬け パン缶 / 牛乳	オレンジ	じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 カレー粉 スキムミルク 大根 きゅうり ツナ マヨネーズ 福神漬け パン缶 / オレンジ	514 486	
15	水	ミルク	ごはん	マーボー春雨 かぼちゃのしめじ煮 ほうれん草の白和え ほうじ茶	牛乳 ココアクッキー	春雨 大根 人参 豚挽き肉 ねぎ たら みそ にんにく しょうが ごま油 かぼちゃ しめじ ほうれん草 豆腐 ごんにやく ひじき ごま バター 小麦粉 牛乳 ココア	635 510	
16	木	やさしいジュース	ごはん	どりのトマト煮 こふさいも 白菜と人参のサラダ 牛乳	フルーツヨーグルト	鶏肉 玉葱 しめじ バター にんにく ケチャップ トマトピューレ じゃがいも 白菜 人参 ハム ごま ごま油 ヨーグルト (スキムミルク) バナナ みかん缶	519 456	
17	金	むぎ茶 りんご	ゆかりごはん	タウのみそ焼き 切干大根の煮物 マカロニサラダ かぼちゃの豆乳スープ	牛乳 お菓子	タウ みそ 切干大根 人参 油揚げ しいたけ マカロニ きゅうり コーン缶 マヨネーズ 豆乳 かぼちゃ 玉葱 ほうれん草 ベーコン バター	569 429	
18	土			やきそば オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	中華麺 キャベツ 豚肉 ソース オレンジ	526 388	
20	月	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	ハヤシライス バターコーン コールスローサラダ もも缶 / 牛乳	みかん	豚肉 玉葱 人参 トマト缶 じゃがいも ハヤシルク ソース スキムミルク コーン缶 バター 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 もも缶 / みかん	502 417	
21	火	ポカリ	ごはん	洋風玉子焼き 白菜とツナのうま煮 カルシウムサラダ むぎ茶	牛乳 白玉しるこ	卵 玉葱 人参 鶏ひき肉 牛乳 白菜 ツナ ほうれん草 きゅうり 人参 しらす チーズ ごま ごま油 白玉粉 豆腐 スキムミルク 小豆	579 533	
22	水	ミルク	ごはん	豆腐の中華煮 さつまいもの塩バター ポックリー みそ汁	ほうじ茶 ホットドック	豆腐 豚肉 人参 菊水煮 白菜 しょうが ごま油 さつまいも バター ポックリー マヨネーズ 小松菜 しめじ 油揚げ みそ / 味付けロール キャベツ ウインナー ケチャップ	514 425	
23	木	むぎ茶 バナナ	ごはん	筑前煮 はんぺんのチーズ焼き 大根サラダ 牛乳	カルピス 人参ドーナツ	鶏肉 ごぼう 人参 蓮根 さつま揚げ はんぺん チーズ バター 牛乳 大根 きゅうり ハム ごま ごま油 ミックス粉 スキムミルク 人参 牛乳	590 485	
24	金	やさしいジュース	わかめごはん	さばの竜田揚げ かぼちゃのグラッセ キャベツとちくわのマヨ和え ほうれん草のミルクスープ	牛乳 お菓子	さばの竜田揚げ かぼちゃ バター キャベツ ちくわ マヨネーズ ほうれん草 玉葱 人参 ベーコン スキムミルク	609 507	
25	土			きのこスパゲティ りんご 牛乳	オレンジジュース お菓子	スパゲティ 玉葱 人参 しめじ えのき ベーコン りんご	561 413	
27	月	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 みかん缶 / ほうじ茶	牛乳 バナナ	じゃがいも 玉葱 人参 ポックリー 鶏肉 シチュールク 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 みかん缶 / バナナ	656 556	
28	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	金目鯛の煮つけ ポテトサラダ ポックリーのごま和え 白菜の卵スープ	牛乳 ミルクマフィン	金目鯛 じゃがいも きゅうり 人参 りんご マヨネーズ ポックリー ごま 白菜 卵 / バター 牛乳 卵 小麦粉 スキムミルク	652 504	
29	水	やさしいジュース	ごはん	八宝菜 シウマイ 春雨の中華和え 牛乳	ほうじ茶 抹茶ケーキ	白菜 豚肉 人参 菊水煮 しいたけ チンゲン菜 うずらの卵缶 ごま油 シウマイ 春雨 人参 きゅうり ハム ごま ごま油 バター 卵 小麦粉 牛乳 スキム 抹茶 生クリーム 小豆 ビスケット チョコスプレー	639 545	
30	木	ミルク	ごはん	肉豆腐 さつまいものマヨおかか和え ひじきサラダ 牛乳	むぎ茶 クリームスパゲティ	豆腐 豚肉 ねぎ 白滝 さつまいも マヨネーズ かつお節 ひじき きゅうり 人参 ハム コーン缶 ごま ごま油 スパゲティ 玉葱 しめじ ほうれん草 バター 小麦粉 スキムミルク	629 528	
31	金	ほうじ茶 さつまいも	鮭ごはん	どりのからあげ 人参グラッセ キャベツと葱の酢の物 田舎汁	ぶどうジュース お菓子	鶏肉 にんにく しょうが 小麦粉 人参 バター キャベツ 葱 かぼちゃ 豆腐 ねぎ ごぼう しめじ みそ	558 444	
今月の平均値		以上児： エネルギー： 573 Kcal 未満児： エネルギー： 469 Kcal		たんぱく質： 19.8 g たんぱく質： 16.0 g		脂質： 18.0 g 脂質： 14.0 g		*以上児



田保育園

たんぱく質 児	脂 質 下：未満児
14.5	14.7
10.4	10.7
18.0	17.3
13.0	12.5
21.0	17.4
17.4	14.9
26.3	17.6
19.6	14.2
17.9	14.1
15.1	12.1
20.2	21.2
1.6	14.9
18.5	12.0
13.5	8.6
15.0	16.4
16.0	14.2
17.4	22.1
16.6	16.3
20.0	14.1
16.0	11.4
24.0	18.4
17.8	13.4
14.7	15.2
10.6	11.1
14.0	15.5
11.5	14.3
22.2	18.5
16.1	13.3
17.5	14.8
17.3	11.4
21.4	15.7
17.5	13.2
25.5	21.8
20.0	16.3
17.4	16.9
12.5	12.5
20.2	25.1
18.0	18.7
27.3	23.7
20.6	18.8
20.0	23.7
15.9	19.1
22.8	21.8
22.0	14.1
20.6	15.2
16.9	12.8

ち主食を入れた数値です。



