



平成30年度

1月の献立予定表

小諸市公立保育園



平成31年は
亥(いのしし)年です!

日 (曜日)	主食	献立名	材料名			午後のおやつ	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
			血や肉や 骨になるもの (赤)	熱や力に なるもの (黄)	体の調子を 整えるもの (緑)		
7 (月)	ごはん	コーンカレー	豚肉・ <u>スキムミルク</u>	じゃがいも・炒め油 <u>小麦粉</u> ・ <u>バター</u> カレー粉・塩・ソース	にんじん・玉ねぎ・コーン にんにく・しょうが・ <u>枝豆</u> ケチャップ	・牛乳 ・せんべい	432 kcal 17.1 g 16.4 g 2.3 g
		福神漬け和え			きゅうり・キャベツ 福神漬け		
		みかん			みかん		
8 (火)	ごはん	松風焼き	鶏ひき肉・みそ	<u>パン粉</u> ・みりん 砂糖・ <u>白ごま</u>	長ねぎ・しょうが	・牛乳 ・うどんかりんとう (<u>ほうとうめん</u> 砂糖・揚げ油)	396 kcal 22.3 g 17.8 g 2.8 g
		麩のすまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	<u>ふ</u> ・塩	ほうれんそう・にんじん		
		菜果なます		酢・砂糖・塩・ <u>白ごま</u>	大根・にんじん・りんご		
9 (水)	ごはん	炒り鶏	鶏もも肉・しょうゆ	炒め油・つきこん じゃがいも・砂糖・酒	干し椎茸・にんじん ごぼう・ <u>枝豆</u>	・牛乳 ・ピザトースト (<u>食パン</u> ・玉ねぎ・コーン ベーコン・ケチャップ ピーマン・ <u>とけるチーズ</u>)	440 kcal 22.1 g 14.8 g 2.7 g
		なめこの味噌汁	<u>豆腐</u> ・みそ・煮干し		なめこ・大根・長ねぎ		
		りんご			りんご		
10 (木)	米粉パン	鶏肉のマーマレード焼き	鶏もも肉・しょうゆ	塩・こしょう・油	マーマレード	・牛乳 ・にっこりドーナツ (<u>小麦粉</u> ・BP・ <u>卵</u> ・砂糖 油・ <u>白ごま</u> ・揚げ油)	435 kcal 25.5 g 18.9 g 2.5 g
		はんぺんのすまし汁	<u>はんぺん</u> ・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	塩	ほうれんそう・にんじん しめじ		
		みそドレサラダ	みそ・しょうゆ	砂糖・酢・油	キャベツ・もやし きゅうり・にんじん		
11 (金)	ミニロール	とん汁うどん	豚肉・だし汁・みそ	<u>うどん</u> ・炒め油・みりん	ごぼう・大根・にんじん しめじ・長ねぎ	・ <u>ヨーグルト</u> ・せんべい	349 kcal 13.0 g 6.0 g 1.9 g
		ごま和え	しょうゆ	<u>白すりごま</u> ・砂糖	白菜・ほうれんそう にんじん		
		みかん			みかん		
15 (火)	ごはん	大根のうま煮	豚肉・ちくわ・しょうゆ	じゃがいも・こんにゃく 砂糖・みりん・炒め油	にんじん・大根・干し椎茸	・牛乳 ・チーズ蒸しパン (<u>小麦粉</u> ・BP・砂糖 <u>牛乳</u> ・油・ <u>チーズ</u>)	442 kcal 18.8 g 15.0 g 2.4 g
		油揚げの味噌汁	<u>油揚げ</u> ・みそ・煮干し		白菜・長ねぎ・にんじん		
		りんご			りんご		
16 (水)	ごはん	白身魚のフライ	ホキ・ <u>卵</u>	塩・こしょう・ <u>小麦粉</u> <u>パン粉</u> ・揚げ油・ソース		・ <u>飲むヨーグルト</u> ・せんべい	330 kcal 19.2 g 6.7 g 3.2 g
		そうめん汁	なると・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	<u>そうめん</u> ・塩	ほうれんそう・にんじん		
		だいコーンサラダ	しょうゆ	<u>ごま油</u> ・砂糖・酢	大根・にんじん きゅうり・コーン		
17 (木)	ミニロール	フォー (ベトナム風麺)	鶏もも肉・薄口しょうゆ 鶏ガラ	平麺ビーフン・炒め油・塩	にんじん・玉ねぎ 干し椎茸・たけのこ チンゲンサイ	・牛乳 ・小松菜のおにぎり (米・小松菜・じゃこ <u>白ごま</u> ・塩・ <u>ごま油</u>)	425 kcal 16.2 g 11.7 g 2.0 g
		海藻サラダ	わかめ・しょうゆ	<u>ごま油</u> ・砂糖・酢・塩	きゅうり・コーン キャベツ・にんじん		
		みかん			みかん		

★お正月にはおせち料理を食べていますか?おせち料理にはいろいろな願いが込められています。
 ◎黒豆…まめ(健康)に暮らせるように ◎数の子…子孫繁栄 ◎えび…長生きするように
 ◎れんこん…将来の見通しがよくなるように ◎田作り…豊年豊作祈願 ◎昆布…よろこぶ

★おせち料理は大切な日本の伝統のひとつです。
 お正月にはいろいろな人が集まり、『共食』(みんなでお食事をすること)にもつながるので
 この機会に子ども達にもしっかりと伝えていきたいですね。



栄養価は
屋食とおやつ
を合わせた値
です。主食の
ごはんとは
分けて除いて
ます。

* 今月の平均栄養量・・・エネルギー429Kcal、たんぱく質19.4g、脂質16.1g、塩分2.5g
 * 保育所栄養給与目標・・・エネルギー411Kcal、たんぱく質19.5g、脂質16.3g、塩分1.9g

		血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの			
♪南保育園のお好み献立です♪							
18 (金)	バーガーパン	ハワイアンバーガー	豚ひき肉・ <u>豆腐</u> <u>スライスチーズ</u>	炒め油・ <u>パン粉</u> 塩・こしょう・ソース	玉ねぎ・にんじん ケチャップ・パイン缶	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・自由の女神のマフィン (マフィン) ※<u>小麦粉</u>・<u>卵</u>・<u>乳</u>を 含みます。 	637 kcal 23.4 g 35.2 g 2.6 g
		アイダホフライドポテト		じゃがいも・揚げ油・塩			
		アメリカンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり・コーン		
		USAスープ	薄口しょうゆ・だし汁	<u>ABCパスタ</u> ・塩 こしょう・酒	玉ねぎ・にんじん		
21 (月)	ごはん	チキンカレー	鶏もも肉・ <u>スキムミルク</u>	じゃがいも・ <u>バター</u> <u>小麦粉</u> ・カレー粉 塩・ソース・炒め油	玉ねぎ・にんじん・パセリ にんにく・しょうが ケチャップ	<ul style="list-style-type: none"> ・ヨーグルト和え (<u>プレーンヨーグルト</u> 砂糖・みかん缶 パイン缶・りんご) 	320 kcal 12.0 g 10.7 g 2.0 g
		もやしのナムル	ハム・しょうゆ	塩・砂糖・酢・ <u>ごま油</u>	きゅうり・もやし・にんじん		
		みかん			みかん		
22 (火)	ごはん	八宝菜	豚肉・ <u>えび</u> ・ <u>うずらの卵</u>	炒め油・酒・塩・片栗粉	玉ねぎ・にんじん たけのこ・白菜	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・黒ごまクッキー (<u>小麦粉</u>・BP・<u>バター</u> 砂糖・塩・<u>黒ごま</u>) 	451 kcal 15.9 g 20.3 g 2.3 g
		えのきの中華スープ	だし汁	オイスターソース 塩・ <u>ごま油</u>	えのき・チンゲンサイ にんじん・玉ねぎ・コーン		
		りんご			りんご		
23 (水)	ごはん	さんまのかば焼き	さんま・しょうゆ	片栗粉・揚げ油・砂糖・酒		<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・カレー肉まん (あん・豚ひき肉・玉ねぎ しょうが・みりん 砂糖・しょうゆ・塩 カレー粉・<u>ごま油</u> 生地・<u>小麦粉</u>・BP・砂糖 <u>牛乳</u>・塩・カレー粉) 	520 kcal 24.1 g 25.9 g 2.5 g
		麩の味噌汁	みそ・煮干し	<u>ふ</u>	白菜・長ねぎ・にんじん		
		ゆかり和え		塩	キャベツ・きゅうり・ゆかり		
24 (木) 誕生会		ひじきごはん	<u>油揚げ</u> ・ひじき・ちくわ だし汁・しょうゆ	炒め油・砂糖・みりん	<u>枝豆</u> ・干し椎茸・にんじん	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・カステラ ※<u>小麦粉</u>・<u>卵</u>・<u>乳</u>を 含みます。 	主食込みの 栄養価
		なるとのすまし汁	なると・かつお節 こんぶ・薄口しょうゆ	塩	にんじん・小松菜		
		みかんサラダ	ハム	油・酢・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり みかん缶		
		ミニゼリー		ミニゼリー			
25 (金)	ツイストパン	鶏肉のレモン風味	鶏もも肉・しょうゆ	酒・片栗粉・揚げ油・砂糖	レモン汁・パセリ	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・おかかおにぎり (米・かつお節・しょうゆ 塩・<u>白ごま</u>) 	441 kcal 24.1 g 16.0 g 2.2 g
		もずくスープ	もずく・ <u>豆腐</u> ・ <u>卵</u> だし汁・しょうゆ	塩・酒・片栗粉	にんじん・玉ねぎ		
		パインサラダ		油・酢・塩	キャベツ・きゅうり パイン缶		
28 (月)	ごはん	じゃがいものそぼろ煮	鶏ひき肉・しょうゆ	じゃがいも・揚げ油 炒め油・こしょう 酒・砂糖・片栗粉	にんじん・玉ねぎ <u>枝豆</u> ・しょうが	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・マヨコーントースト (<u>食パン</u>・コーン <u>マヨネーズ</u>) 	475 kcal 19.8 g 18.3 g 2.6 g
		豆腐の味噌汁	<u>豆腐</u> ・みそ・煮干し		白菜・えのき・にんじん		
		りんご			りんご		
29 (火)	ごはん	おでん	<u>うずらの卵</u> ・ちくわ <u>さつま揚げ</u> ・しょうゆ こんぶ・かつお節	こんにやく・砂糖・酒	大根・にんじん	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・プリン (プリンの素・パイン缶) 	300 kcal 17.6 g 11.6 g 2.7 g
		チンゲンサイのすまし汁	かつお節・こんぶ 薄口しょうゆ	塩	チンゲンサイ・えのき にんじん		
		みかん			みかん		
30 (水)	ごはん	白身魚の西京焼き	シルバー(白身魚)・白みそ	酒・みりん・砂糖		<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・マカロニあべかわ (<u>マカロニ</u>・<u>きな粉</u> 砂糖・塩) 	339 kcal 18.9 g 13.5 g 1.7 g
		けんちん汁	豚肉・ <u>豆腐</u> 煮干し・しょうゆ	こんにやく・ <u>ごま油</u> ・塩	ごぼう・にんじん・大根 しめじ・小松菜・長ねぎ		
		コーンサラダ		酢・油・塩・こしょう	キャベツ・きゅうり・コーン		
31 (木)	食パン	あったかシチュー	鶏もも肉・ <u>スキムミルク</u>	じゃがいも・炒め油・塩 こしょう・ <u>バター</u> ・ <u>小麦粉</u>	にんじん・しめじ・玉ねぎ ほうれんそう・コーン	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 ・せんべい 	429 kcal 17.6 g 18.4 g 2.3 g
		梅ドレサラダ	ツナ・しょうゆ	油・酢・砂糖	キャベツ・大根 にんじん・きざみ梅		
		ジャム&マーガリン		マーガリン	ジャム		