

# ハローこども園 1月 献立表

(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
06月	パン マカロニのクリーム煮 青菜の土佐和え、バナナ	569.4(501.1) 21.2(19.6) 16.4(15.8) 1.7(1.4)	◎さつまいも、ロールパン マカロニ、油	○牛乳、鶏肉、かつお節 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、たまねぎ こまつな、キャベツ めじ、グリーンピース	牛乳 ふかし芋
07火	《行事:七草》 七草がゆ、魚のみそ照り焼き、すまし汁 ブロッコリーのミモザサラダ、みかん	617.1(477.5) 27.7(20.7) 20.5(15.5) 2.4(1.8)	米、マヨネーズ 砂糖、片栗粉	○牛乳、さけ、卵、豆腐 ハム、○クリームチーズ みそ	みかん、ブロッコリー、はくさい こまつな、○パイナップル しいたけ、みつば、しょうが	牛乳 パインチーズクラッカー
08水	親子うどん チーズ入り野菜サラダ、バナナ	558.0(492.7) 22.3(20.6) 11.2(11.6) 1.9(1.6)	ゆでうどん、○米、砂糖、油	○牛乳、卵、鶏肉、かまぼこ ハム、○ごま ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、キャベツ、にんじん だいこん、こまつな、きゅうり コーン缶、ねぎ、干しいたけ	麦茶 おにぎり
09木	ごはん すき焼き風煮物 和風サラダ、みそ汁	561.4(493.2) 22.1(20.4) 18.7(17.7) 2.1(1.8)	米、○ホットケーキ粉 しらたき、○砂糖、砂糖	○牛乳、牛肉、焼き豆腐 ○卵、みそ、油揚げ ○バター、◎ヨーグルト(無糖)	はくさい、たまねぎ、キャベツ ねぎ、にんじん、きゅうり、わかめ えのきたけ、みかん缶、だいこん	牛乳 手作りマドレーヌ
10金	カレーライス コールスローサラダ、みかん	588.8(454.6) 17.4(15.4) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、油	豚肉 ◎牛乳、◎ヨーグルト(無糖)	みかん、たまねぎ キャベツ、にんじん グリーンピース	ヨーグルト せんべい
11土	サンドウィッチ やさいスープ、バナナ	491.9(441.7) 15.2(14.6) 16.6(16.1) 1.6(1.3)	食パン、じゃがいも マヨネーズ、油	牛乳、ハム、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、キャベツたまねぎ きゅうり、コーン缶、パセリ	牛乳 フルーツゼリー ビスケット
14火	パン ポークビーンズ ドレッシングサラダ、バナナ	585.0(501.4) 22.3(20.3) 19.1(17.7) 1.6(1.4)	ロールパン、じゃがいも ○米、○もち米、油、砂糖	○牛乳、豚肉、だいた煮 チーズ、○きな粉 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、キャベツ たまねぎ、きゅうり、トマト缶 パセリ	麦茶 きな粉おはぎ
15水	<b>園 外 活 動 の 日 ( お 弁 当 )</b>					牛乳 スイートポテト
16木	ごはん 豚肉のしょうが焼き、すまし汁 マカロニサラダ、みかん	604.9(513.1) 23.1(20.1) 21.2(18.6) 1.5(1.2)	米、○ホットケーキ粉、油 スパゲティ、マヨネーズ	○牛乳、豚肉、ハム ○豆腐、◎ヨーグルト(無糖)	みかん、たまねぎ、キャベツ ほうれんそう、きゅうり、にんじん えのきたけ、○コーン缶、にら しょうが	牛乳 コーンパン
17金	ごはん マーボー豆腐、わかめスープ 小松菜のおかかあえ、みかん	566.5(498.1) 22.3(20.5) 16.2(15.6) 1.8(1.5)	米、○食パン、片栗粉 砂糖、油、ごま油	○牛乳、豆腐、豚ひき肉 みそ、かつお節 ◎ヨーグルト(無糖)	みかん、にんじん、こまつな キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にら ○いちごジャム、えのきたけ、わかめ 干しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳 ジャムサンド
18土	サンドウィッチ コーンクリームスープ、バナナ	491.9(441.7) 15.2(14.6) 16.6(16.1) 1.6(1.3)	食パン、マヨネーズ、油	牛乳、ハム、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、クリームコーン缶 たまねぎ、きゅうり、パセリ	フルーツヨーグルト ウエハース
20月	パン コーンシチュー きのこサラダ、バナナ	580.7(511.3) 23.3(21.4) 19.7(18.5) 2.1(1.8)	ロールパン、じゃがいも ○片栗粉、油、砂糖	○牛乳、○豆乳、鶏肉 ○きな粉、ベーコン ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、にんじん しめじ、キャベツ、えのきたけ クリームコーン缶、きゅうり ほうれんそう	牛乳 豆乳くずもち
21火	《うさぎ組リクエスト献立》 ごはん、魚のレモン風味揚げ ポテトサラダ、みそ汁、みかん	588.8(493.4) 21.6(19.4) 19.1(17.7) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、油 片栗粉、マヨネーズ、砂糖	○牛乳、さわか、豆腐、みそ 油揚げ、◎ヨーグルト(無糖)	○りんご濃縮果汁、みかん キャベツ、きゅうり、ねぎ にんじん、○かんとん パセリ、わかめ	牛乳 りんごゼリー せんべい
22水	ミートスパゲティ コンソメスープ チーズ、みかん	620.0(530.2) 23.8(21.1) 24.2(21.2) 2.2(1.7)	スパゲティ、○米、油 小麦粉、砂糖、○油	牛乳、合い挽き肉、チーズ ○油揚げ、○鶏ひき肉 ◎ヨーグルト(無糖)	みかん、たまねぎ、えのきたけ にんじん、トマト缶、しめじ こまつな、○コーン缶 にんにく	麦茶 こぎつねごはん
23木	ごはん 肉じゃが、みそ汁 キャベツとりんごのサラダ	586.8(505.9) 19.4(17.7) 19.9(18.0) 2.4(1.9)	米、じゃがいも、しらたき 砂糖、油	○牛乳、豆腐、豚肉 みそ、○バター ◎ヨーグルト(無糖)	にんじん、たまねぎ、キャベツ りんご、きゅうり、ほうれんそう えのきたけ、グリーンピース ○パセリ	にんじんポタージュ クラッカー
24金	ごはん 厚揚げの中華煮 キャベツの昆布サラダ、かき玉汁	573.5(487.8) 21.1(18.6) 18.3(16.2) 1.6(1.3)	米、○コーンフレーク 片栗粉、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚肉 卵、◎ヨーグルト(無糖)	○バナナ、キャベツ、にんじん たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ きゅうり、にら、塩こんぶ にんにく、しょうが	牛乳 コーンフレーク バナナ
25土	ハヤシライス チーズ、バナナ	600.9(495.4) 19.9(17.5) 17.4(15.5) 1.2(1.0)	米、○小麦粉 油、○砂糖	○牛乳、牛肉、チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ にんじん、しめじ	牛乳 スティックパン
27月	パン カレーシチュー もやしのごま酢あえ、バナナ	595.7(511.2) 25.3(22.5) 19.9(18.3) 1.4(1.2)	ロールパン、じゃがいも ○マカロニ、砂糖、油	○牛乳、豚肉、○きな粉 ツナ缶、ごま ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、たまねぎ もやし、こまつな グリーンピース	牛乳 マカロニきな粉
28火	ごはん さばのみそ煮、すまし汁 ひじきとキャベツのサラダ、みかん	624.4(529.4) 24.0(20.8) 25.4(22.1) 1.8(1.4)	米、○ホットケーキ粉 ○マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、さば、豆腐、○卵 ○ウインナー、みそ ◎ヨーグルト(無糖)	みかん、キャベツ、にんじん きゅうり、こまつな、コーン缶 えのきたけ、ひじき、しょうが	牛乳 クイックケーキ
29水	あんかけうどん マセドワーヌサラダ、バナナ	558.3(451.6) 20.0(17.5) 19.8(17.6) 1.7(1.3)	ゆでうどん、じゃがいも ○米、片栗粉、マヨネーズ	○牛乳、豚肉、卵、ハム チーズ、○ごま ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、はくさい、にんじん たまねぎ、きゅうり、ねぎ 干しいたけ、しょうが	麦茶 おにぎり
30木	ごはん ささ身の香草パン粉焼き キャベツのベーコンドレッシング アルファベットスープ	522.9(439.9) 23.7(20.8) 14.3(12.9) 1.0(0.8)	米、○米粉、じゃがいも 油、パン粉 マカロニ、砂糖	○牛乳、鶏ささ身 ○つぶしあん、ベーコン ◎ヨーグルト(無糖)	こまつな、キャベツ たまねぎ、にんじん	牛乳 小倉蒸しパン
31金	菜飯 肉団子スープ 大根サラダ、みかん	550.1(498.6) 18.8(18.4) 19.8(19.3) 1.9(1.6)	米、○食パン、はるさめ ○バター、○砂糖 片栗粉、ごま油、油	○牛乳、豚ひき肉、ツナ缶 卵、○ごま ◎ヨーグルト(無糖)	みかん、だいこん、はくさい こまつな、にんじん、きゅうり ほうれんそう、たまねぎ、葉ねぎ 干しいたけ、しょうが	牛乳 ごまラスク

※ 3歳未満児は10時のおやつに無糖ヨーグルトドリンクを毎日飲みます。

※ 土曜日の献立は、人数、材料仕入れなどにより、変更する事もありますのでご了承ください。