

# ハローこども 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	
05 月	《希望保育》 カレーライス チーズ、みかん	621.5(525.1) 18.5(16.8) 20.6(18.3) 1.5(1.3)	米、じゃがいも ○砂糖、油	○牛乳、豚肉、チーズ ○ヨーグルト(無糖)	みかん、たまねぎ にんじん、グリンピース ○かんてん(粉)	牛乳 フルーツゼリー せんべい
06 火	《希望保育》 和風スパゲティー 野菜汁、バナナ	528.7(467.5) 22.7(20.7) 19.6(18.3) 1.8(1.5)	スパゲティー、○小麦粉 ○砂糖、オリーブ油	○牛乳、豆腐、鶏肉 ○卵、ベーコン ○ヨーグルト(無糖)	バナナ、ほうれんそう たまねぎ、しめじ、こまつな えのきだけ、にんじん	牛乳 豆腐ドーナツ
07 水	《行事食:七草》 七草がゆ、魚のみそ照り焼き、すまし汁 プロッコリーのミモザサラダ、みかん	554.6(470.9) 25.5(21.8) 14.1(13.6) 2.1(1.6)	米、○食パン、砂糖 マヨネーズ、片栗粉	○牛乳、さけ、卵、豆腐 ハム、みそ ○ヨーグルト(無糖)	みかん、プロッコリー、みつば にんじん、はくさい、こまつな ○いちごジャム、しいたけ しょウガ	牛乳 ジャムサンド
08 木	親子うどん もやしのごま酢和え、バナナ	504.8(453.2) 20.9(19.5) 11.8(12.2) 1.9(1.6)	ゆでうどん、○米 砂糖、油	○牛乳、鶏肉、卵 チーズ ○ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、キャベツ だいこん、きゅうり、ねぎ ほうれんそう、○塩こんぶ	麦茶 夕焼けごはん
09 金	園外活動の日(お弁当)					牛乳 りんごのケーキ
10 土	サンドウイッチ コーンクリームスープ、バナナ	471.9(405.4) 13.0(12.7) 17.0(15.4) 1.4(1.2)	食パン、マヨネーズ ○砂糖、油	○ヨーグルト(無糖) 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、○バナナ ○みかん缶、パセリ	フルーツヨーグルト ウエハース
13 火	パン クリームシチュー キャベツとツナのサラダ、みかん	579.2(499.8) 24.5(21.9) 19.4(18.1) 1.9(1.6)	ロールパン、じゃがいも ○マカロニ、○砂糖 油、砂糖	○牛乳、牛乳、鶏肉 ○きな粉、ツナ缶 ○ヨーグルト(無糖)	みかん、たまねぎ しめじ、キャベツ、きゅうり グリンピース、にんじん	牛乳 マカロニきな粉
14 水	焼きそば 三色ナムル 中華スープ、バナナ	576.7(505.6) 20.5(19.0) 13.8(13.6) 1.8(1.5)	焼きそばめん、○米 油、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉、卵、ごま ○ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、たまねぎ もやし、キャベツ、きゅうり チンゲンサイ、ピーマン しいたけ、わかめ	麦茶 おにぎり
15 木	ごはん ささ身の香草パン粉焼き、コンソメスープ キャベツのベーコンドレッシング	522.9(439.9) 23.7(20.8) 14.3(12.9) 1.0(0.8)	米、○小麦粉、じゃがいも 油、○油、パン粉 マカロニ、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、○豆乳 ○ゆであずき、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 パセリ	牛乳 小倉蒸しパン
16 金	ごはん すき焼き風煮物 和風サラダ、みそ汁、みかん	553.4(486.8) 20.9(19.4) 15.2(14.9) 2.3(1.9)	米、○コーンフレーク しらたき、砂糖	○牛乳、牛肉、焼き豆腐 みそ、油揚げ ○ヨーグルト(無糖)	○バナナ、はくさい、ねぎ たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、えのきだけ、だいこん わかめ	牛乳 コーンフレーク バナナ
17 土	おにぎり 豚汁、バナナ	513.2(439.4) 16.4(15.2) 16.5(14.9) 1.4(1.0)	米、○ホットケーキ粉 ○マヨネーズ、ごま油	○牛乳、豚肉、みそ ○卵、○ツナ缶 ○ヨーグルト(無糖)	バナナ、だいこん、ねぎ にんじん、ごぼう たまねぎ、塩こんぶ 焼きのり	牛乳 ツナパン
19 月	パン マカロニのクリーム煮 きのこサラダ、バナナ	594.0(521.1) 21.8(20.2) 19.0(17.8) 1.8(1.5)	○さつまいも、マカロニ ロールパン、油	○牛乳、牛乳、鶏肉 ツナ缶 ○ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん たまねぎ、キャベツ こまつな、グリンピース しめじ、えのきだけ	牛乳 ふかし芋
20 火	ごはん 魚のレモン風味揚げ ポテトサラダ、みそ汁、みかん	564.7(480.3) 22.8(20.3) 18.9(17.6) 1.2(1.0)	米、じゃがいも、油 片栗粉、マヨネーズ 砂糖	○牛乳、さわら、豆腐 油揚げ、○ゼラチン みそ、○ヨーグルト(無糖)	みかん、キャベツ、ねぎ ○オレンジ濃縮果汁 きゅうり、にんじん、レモン パセリ、わかめ	牛乳 オレンジゼリー せんべい
21 水	ミートスパゲティー やさいスープ、チーズ、バナナ	690.1(537.6) 25.6(19.7) 25.4(19.4) 2.2(1.7)	スパゲティー、○米、油 小麦粉、砂糖	○牛乳、合いびき肉 チーズ、○油揚げ ○鶏ひき肉	バナナ、たまねぎ、しめじ えのきだけ、にんじん トマト缶、こまつな ○コーン缶、にんにく	麦茶 こぎつねごはん
22 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 えのきだけ、グリンピース ○パセリ	にんじんポタージュ クラッカー
23 金	菜飯 肉団子のスープ 大根サラダ、みかん	562.5(508.6) 19.2(18.8) 20.0(19.4) 1.9(1.6)	米、○食パン、マヨネーズ ○マーガリン、はるさめ、油 ○砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉 ツナ缶、○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、干しこじたけ、しょウガ	牛乳 ごまラスク
24 土	サンドウイッチ コーンクリームスープ、バナナ	471.9(405.4) 13.0(12.7) 17.0(15.4) 1.4(1.2)	食パン、マヨネーズ ○砂糖、油	○ヨーグルト(無糖) 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、コーン缶 ○みかん缶、パセリ	フルーツヨーグルト ウエハース
26 月	パン ポークビーンズ 青菜の磯和え、バナナ	525.3(445.1) 22.5(20.2) 17.1(16.2) 1.6(1.3)	ロールパン、じゃがいも ○小麦粉、砂糖、油	○牛乳、豚肉 だいすき水煮 ○ヨーグルト(無糖)	バナナ、キャベツ、たまねぎ ほうれんそう、にんじん トマト缶、えのきだけ、パセリ 焼きのり、○ねぎ、○たくあん	牛乳 お好み焼き
27 火	ごはん さばのみそ煮、すまし汁 ひじきの甘酢和え、みかん	583.4(498.3) 23.6(20.5) 16.0(14.7) 2.0(1.6)	米、○ロールパン ○さつまいも、砂糖	○牛乳、さば、豆腐 ハム、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、ひじき えのきだけ、しょウガ	牛乳 いもあんぱん
28 水	キーマカレー コールスローサラダ、みかん	588.8(454.6) 15.9(14.0) 17.4(15.4) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、油	○ヨーグルト(加糖) 合いびき肉、牛乳 ○ヨーグルト(無糖)	みかん、たまねぎ キャベツ、にんじん	ヨーグルト せんべい
29 木	あんかけうどん マセドワースサラダ、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 ○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 干しこじたけ、しょウガ	麦茶 おにぎり
30 金	ごはん 厚揚げの中華煮、かき玉汁 キャベツの塩こんぶ和え	581.6(494.2) 22.4(19.6) 21.9(19.0) 1.5(1.2)	米、○ホットケーキ粉 ○砂糖、片栗粉 ごま油	○牛乳、生揚げ、豚肉 卵、○バター ○ヨーグルト(無糖)	キャベツ、にんじん、たまねぎ ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり ピーマン、塩こんぶ、にんにく しょウガ	牛乳 手作りマドレーヌ
31 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、豚肉、チーズ ○ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ にんじん、しめじ グリンピース	牛乳 ステイックパン

※ 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。