



今月のめあて
すこいぞ! 和食!!



1 月 献立表



	栄養基準	たんぱく質	脂質
3歳以上児	エネルギー 550kcl	23g	12.1g
3歳未満児	435kcl	18.4g	9.7g

ひやごん保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			朝おやつ	
				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		
1	木							
2	金							
3	土							
4	日							
5	月	豚井 麩のすまし汁 セロリの和え物 ぶどうゼリー	飲み物 ☆サター アングギー	米、小麦粉、砂糖、 油、麩、油	豚肉、卵、ツナ缶	たまねぎ、セロリ、きゅう り、ねぎ、こまつな、えの き、にんじん、りんご ジュース、にんにく、しよ うが、わかめ	ビスコ	
6	火	麦ごはん みそ汁 魚の照り焼き 豆腐チャンプルー	牛乳 コーントースト	食パン、米、コーン、 押麦、マヨネーズ、油	牛乳、赤魚、木綿豆 腐、みそ、ツナ缶	バナナ、キャベツ、だい ごん、たまねぎ、にんじ ん、にら、ねぎ	チーズ	
7	水	セーフアン アーサ汁 切干大根の煮物 りんご	麦茶 おにぎり	米、砂糖、こんにやく	豆腐、卵、油揚げ	りんご、こまつな、切り干 しだいごん、にんじん、た けのこ、ねぎ、こんぶ、干 しいたけ、アーサ	ジョア ストロベリー	
8	木	ご飯 みそ汁 レバーの胡麻ソースからめ 茹で野菜	牛乳 ☆カミカミかき揚げ	米、さつまいも、油、 小麦粉、片栗粉、砂 糖	牛乳、豚レバー、卵、 みそ、ごま	チンゲンサイ、キャベツ、 にんじん、ブロッコリー、 たまねぎ、ピーマン、ご ぼう、えのき、みかん、 しょうが	豆乳(ラックミー)	
9	金	うっちゃんごはん みそ汁 揚げ豆腐の和風あんかけ ほうれん草の和え物	牛乳 二色おはぎ	米、さつまいも、片栗 粉、油、砂糖、マヨ ネーズ	牛乳、豆腐、あん、豚 肉、鶏ひき肉、みそ、 ツナ缶、きな粉	キウイ、キャベツ、たまね ぎ、ほうれん草、にんじ ん、ごぼう、えのき、しい たけ、ねぎ、きくらげ、しよ うが	まがりせんべい	
10	土	野菜そぼろ丼 みそ汁 バナナ	牛乳 クラッカーサンド	米、コーン、押麦、砂 糖、油、小麦粉、ごま 油	牛乳、豚ひき肉、納 豆、みそ	バナナ、とうがん、たまね ぎ、こまつな、キャベツ、 ブルーベリージャム、に んじん、ねぎ	チーズ	
11	日							
12	月							
成人の日								
13	火	きびご飯 冬野菜シチュー キャベツの香り漬け みかん	ココア豆乳 ポテトドーナツ	米、じゃがいも、ホット ケーキミックス、コー ン、油、小麦粉、き び、砂糖、油	豆乳、鶏肉、きな粉	キャベツ、たまねぎ、にん じん、ブロッコリー、しめ じ、みかん、レモン	ヤクルト	
14	水	ちゃんぽんラーメン 餃子 グレープフルーツ	牛乳 あげぼん	中華めん、ロールパ ン、油、グラニュー 糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、きな粉	グレープフルーツ、キャ ベツ、たまねぎ、もやし、 にんじん、はくさい、にら	甘納豆	
15	木	ご飯 五目みそ汁 さけの塩焼き ブロッコリーのごまあえ	麦茶 わかめおにぎり	米、さといも	さけ、みそ、ごま	パインナップル、ブロッ コリー、にんじん、かぼ ちゃ、ねぎ、だいごん、ご ぼう、わかめ	ブルー ン	
16	金	五目御飯 アーサ汁 切干大根の煮物 りんご	牛乳 ☆チョコ チーズケーキ	米、砂糖、小麦粉	牛乳、豆腐、クリーム チーズ、鶏肉、生ク リーム、卵、油揚げ	りんご、切り干しだいご ん、にんじん、ごぼう、ね ぎ、いんげん、こんぶ、 干しいたけ、レモン、アー サ	ミルク	
17	土							
運動会								
18	日							
19	月	ご飯 みそ汁 肉じゃが 塩麹あえ	グレープフルーツ	豆乳 オートミールスナック	米、じゃがいも、しら たき、オートミール、 コーンフレーク、油、 砂糖	豆乳、豚肉、みそ、油 揚げ グレープフルーツ、白菜、大 根、ほうれん草、玉葱、人 参、インゲン、レーズ、わか め、のり	ぼたぼた焼	
20	火	☆三枚肉そば ☆千草和え バイン	麦茶 おにぎり(塩こんぶ)	沖縄そば、米、砂糖、 油、三温糖	豚肉、卵、だし骨、か まぼこ、油揚げ、ごま	パインナップル、ほうれん そう、もやし、にんじん、 塩こんぶ、ねぎ、のり、ひ じき	チーズ	
21	水	マーボー豆腐丼 みそ汁 花野菜の和え物 グレープフルーツ	牛乳 ポテトチップ	じゃがいも、米、油、ト レッシング、片栗粉、 ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、みそ	グレープフルーツ、ブロッ コリー、 カブフラワー、ピーマン、トマト、 玉葱、人参、かぶ、しょう が	ビスケット	
22	木							
お弁当								
23	金	きびご飯 みそ汁 焼きそばのカレーあんかけ ☆人参シリシリ	りんご ぶどうとりんごジュース ふむふむ	米、手まり麩、砂糖、 コーン、きび、油、片 栗粉	さば、卵、バター、み そ、油揚げ	りんご、たまねぎ、チンゲ ンサイ、キャベツ、にんじ ん、いんげん	ブルー ン	
24	土	豚井 みそ汁 バナナ	牛乳 トースト(ごま)	米、食パン、グラ ニュー糖、油	牛乳、豚肉、みそ、バ ター、ごま	バナナ、たまねぎ、キャ ベツ、こまつな、えのき、 にんじん、ねぎ、にんに く、しょうが	ビスコ	
25	日							
26	月	キッズピピンバ みそ汁 バイン	牛乳 クッキー	米、小麦粉、バター、 砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏 ひき肉、みそ、卵、ご ま	パインナップル、もやし、ほ うれんそう、だいごん、に んじん、ねぎ、しょうが、 わかめ、にんにく	雷の宿	
27	火	麦ご飯 鶏肉と冬野菜のみそ汁 さばの塩焼き 白菜の甘酢和え	みかん 牛乳 ふむふむ	米、さといも、麩、砂 糖、押麦、きび	牛乳、さば、生クリ ム、みそ、鶏肉、スキ ムミルク	はくさい、かぶ、にんじ ん、かぶの葉、みかん、 こんぶ	せんべい	
28	水	☆野菜そば 鶏肉のカレー焼き バナナ	麦茶 油みそおにぎり	沖縄そば、米、砂糖、 油、三温糖	鶏肉、豚肉、かまぼ こ、みそ、ツナ缶	バナナ、キャベツ、もや し、にんじん、ねぎ、の り、にんにく	ヤクルト	
29	木	ご飯 ☆かき玉汁 さけの西京焼き ひじき炒め	バイン	牛乳 ジャムサンド	米、コッパパン、油、 片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、卵、豚レ バー、みそ	パインナップル、にんじん、 こまつな、ブルーベリー ジャム、れんこん、いん げん、ひじき	マンナビスケット
30	金	ご飯 豆腐スープ ハンバーグ ソースかけ いんげんのソテー	粉ふき芋 梨	野菜とりんごジュース 誕生ケーキ	米、じゃがいも、コー ングリッツ、油、砂糖	豚ひき肉、木綿豆腐	ホールトマト、梨、たまね ぎ、にんじん、いんげん、 チンゲンサイ、わかめ、 にんにく、あおのり	ポーロ
31	土	チャーハン すまし汁 バナナ	牛乳 ラスク	食パン、米、グラ ニュー糖、はるさめ、 ごま油	牛乳、鶏ひき肉	バナナ、ほうれんそう、た まねぎ、にんじん、えの き、ピーマン、ひじき	ブルー ン	

※行事・材料等の都合により 献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。