



平成30年度

1月献立表



立石いろは保育園

ひにち	ようび	昼食	午後おやつ	食材
4	金	豚丼 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 みかん	お麩ラスク 牛乳	ごはん 豚肉 玉ねぎ ほうれん草 人参 さつまいも ねぎ みかん 麩 きなこ 牛乳
5	土	カレーライス かぼちゃの煮物 コンソメスープ もも	白ごまクッキー 牛乳	ごはん 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも かぼちゃ キャベツ もも ごま 牛乳
7	月	ごはん ぶり大根 キャベツのおかか和え すまし汁 ヨーグルト	七草おにぎり 麦茶	ごはん ぶり 大根 キャベツ 人参 かつお節 わかめ 麩 ヨーグルト せり なずな ごぎょう はこべら ほとけのぎ すずな すしろ
8	火	ふりかけごはん 牛肉のすき煮 ちんげんさいとツナのマヨ和え 味噌汁 オレンジ	ジャムチーズサンド 牛乳	ごはん 鮭ふりかけ 牛肉 豆腐 えのき こんにやく ほうれん草 玉ねぎ 花麩 ちんげんさい ツナ 大根 油揚げ オレンジ 食パン いちごジャム クリームチーズ 牛乳
9	水	ごはん 照り焼きチキン ひじき煮 味噌汁 グレープフルーツ	ふかしいも・小魚 牛乳	ごはん 鶏肉 ひじき 人参 大豆 油揚げ 白菜 わかめ グレープフルーツ さつまいも 小魚 牛乳
10	木	チャーハン ポテトサラダ 中華スープ りんご	豆腐ドーナツ 牛乳	ごはん しらす ねぎ 卵 じゃがいも きゅうり ワンタン 白菜 ねぎ りんご 豆腐 ホットケーキミックス 豆乳 牛乳
11	金	★ぎょうじこんだて(おせち)★ 赤飯 松風焼 なます すまし汁 みかん	黒豆蒸しパン 牛乳	ごはん あずき 鶏肉 豆腐 玉ねぎ しょうが パン粉 大根 人参 かまぼこ わかめ 水菜 みかん ホットケーキミックス 卵 牛乳 黒豆
12	土	わかめうどん 白菜と厚揚げの煮物 マンゴー	おにぎり 麦茶	うどん わかめ 油揚げ 白菜 厚揚げ 人参 マンゴー ごはん 菜飯 しらす ゴマ
15	火	ごはん 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーのみそマヨ和え かきたま汁 グレープフルーツ	いももち 牛乳	ごはん 豚肉 厚揚げ 小松菜 玉ねぎ ブロッコリー 人参 チーズ 卵 玉ねぎ グレープフルーツ じゃがいも 青のり 牛乳
16	水	★おたんじょうびかい★ ビビンバ丼 春雨サラダ 中華スープ りんご	ケーキ 牛乳	ごはん 鶏肉 しょうが 卵 ほうれん草 モヤシ 人参 ゴマ 春雨 コーン きゅうり 白菜 しいたけ ねぎ りんご パナナ 卵 ホットケーキミックス ヨーグルト 牛乳
17	木	ごはん メンチカツ きゅうりのおかか和え 味噌汁 キウイ	ピザトースト 牛乳	ごはん 豚肉 鶏肉 きゅうり 人参 かつお節 えのき 油揚げ わかめ キウイ 食パン チーズ ウィンナー 玉ねぎ ビーマン コーン 牛乳
18	金	★げんきこんだて★ 青菜としらすのごはん 鶏肉のパン粉焼き ごぼうサラダ 和風ポトフ みかん	長いもフライドポテト 牛乳	ごはん 十六雑穀 かぶの葉 しらす 鶏肉 パン粉 パセリ ごぼう 人参 ウィンナー かぶ じゃがいも キャベツ 玉ねぎ しめじ みかん 長いも 青のり
19	土	ごはん 鮭の塩焼き れんこんの煮物 味噌汁 ヨーグルト	野菜ポッキー 牛乳	ごはん 鮭 れんこん 人参 豆腐 わかめ ヨーグルト パセリ 粉チーズ 牛乳
21	月	ごはん ミートローフ かぼちゃサラダ コーンスープ グレープフルーツ	マカロニきなこ 牛乳	ごはん 豚肉 牛肉 玉ねぎ パン粉 豆乳 かぼちゃ チーズ コーン 牛乳 パセリ グレープフルーツ マカロニ きなこ
22	火	お野菜たっぷりラーメン 白菜の煮びたし じゃがいもの磯和え ヨーグルト	おにぎり 麦茶	ラーメン 豚肉 ちんげんさい モヤシ コーン 白菜 人参 じゃがいも 青のり ヨーグルト おにぎり ゆかり
23	水	ごはん 白身魚のフライ 大豆トマト煮 コンソメスープ パナナ	牛乳くずもち 麦茶	ごはん たら キャベツ 大豆 人参 鶏肉 玉ねぎ じゃがいも パセリ パナナ 牛乳 黒蜜 きなこ
24	木	親子丼 小松菜のお浸し 味噌汁 オレンジ	青のりトースト 牛乳	ごはん 鶏肉 玉ねぎ 卵 小松菜 しらす 人参 さつまいも ねぎ オレンジ 食パン チーズ 青のり 牛乳
25	金	パン 豚肉のケチャップ炒め カリフラワーのサラダ クリームスープ キウイ	おにぎり 麦茶	パン 豚肉 キャベツ コーン カリフラワー 人参 きゅうり ツナ じゃがいも 玉ねぎ ほうれん草 牛乳 キウイ ごはん 鮭わかめ
26	土	ごはん 筑前煮 切干大根の煮つけ 味噌汁 もも	オレンジゼリー 牛乳	ごはん 鶏肉 しいたけ れんこん 里芋 人参 切干大根 油揚げ わかめ 麩 ねぎ もも オレンジゼリー 牛乳
28	月	ふりかけごはん 牛肉のすき煮 白菜のポン酢和え 味噌汁 オレンジ	ハムチーズサンド 牛乳	ごはん かつおふりかけ 牛肉 豆腐 えのき こんにやく ほうれん草 玉ねぎ 花麩 白菜 人参 大根 油揚げ ねぎ オレンジ 食パン チーズ ハム 牛乳
29	火	ごはん たらのカレーマヨ焼き 大根の煮物 すまし汁 ヨーグルト	枝豆・小魚 牛乳	ごはん たら 大根 人参 そうめん ちんげんさい ヨーグルト 枝豆 小魚 牛乳
30	水	パン グラタン ス克蘭ブルエッグ コンソメスープ パナナ	おにぎり 麦茶	パン マカロニ 玉ねぎ えび マッシュルーム ブロッコリー チーズ パン粉 卵 小松菜 人参 パセリ パナナ おにぎり ひじき 油揚げ
31	木	ピラフ ポテトサラダ ポタージュスープ りんご	ココア蒸しパン 牛乳	ごはん 玉ねぎ 人参 グリンピース コーン ツナ じゃがいも きゅうり トマト 玉ねぎ ハム りんご ホットケーキミックス ココア 卵 牛乳

乳児には朝おやつとして牛乳が出ます。また、昼食時は毎食麦茶が出ます。都合により、食材や献立を変更する場合があります。ご了承ください。

エネルギー	513kcal
炭水化物	73.1g
たんぱく質	18.8g