



1月の献立表

平成30年

(三才以上児) つくし保育園

曜日	日	献立名	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	力や体温になる食品	調味料その他	栄養価
月	① 15 29	カレーライス 白菜のサラダ みかん ③牛乳 ポップコーン	豚肉 レバー 牛乳	人参 玉ねぎ ピーマン 白菜 きゅうり りんご わかめ みかん	米 じゃがいも 砂糖 油	カレールウ 塩 バター 塩 酢	567kcal 23.4g
火	② 16 30	ごはん 白菜のスープ 鮭の蒸し焼き 春雨サラダ りんご ③牛乳 フルーツきんとん	甘塩鮭	白菜 わかめ じめじ 玉ねぎ しいたけ キャベツ 人参 きゅうり りんご	米 砂糖 ごま油 春雨	煮干し しょうゆ しょうゆ 酢	427kcal 21.2g
水	③ 17 31	ごはん 大根のみそ汁 麻婆豆腐 ほうれん草のおひたし はっさく ③牛乳 みそパン	油揚げ 豚挽肉 豆腐	大根 わかめ 人参 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 はっさく	米 砂糖 片栗粉	みそ 煮干し しょうゆ しょうゆ 鰹節	473kcal 21.6g
木	4 18	ほうとう かぶのつけもの みかん ③牛乳 ゆかりのおにぎり	豚肉 油揚げ	大根 人参 しめじ 長ねぎ ほうれん かぶ みかん	かぼちゃ ほうとう 米	煮干し みそ 塩 鰹節 ゆかり	418kcal 19.4g
金	5 19	ごはん けんちん汁 肉団子のあんかけ 小松菜のしらす和え はっさく ③ヨーグルト おかし	豚・鶏挽肉 しらす	ごぼう 人参 大根 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 はっさく	米 里芋 パン粉 砂糖 片栗粉	煮干し しょうゆ しょうゆ しょうゆ	382kcal 23.5g
土	6 20	チャーハン 野菜スープ ブロッコリーの塩ゆで みかん ③麦茶 おかし	豚肉	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 人参 しいたけ 玉ねぎ ブロッコリー みかん	米 油	塩 コンソメ しょうゆ 塩	333kcal 13.9g
月	⑧ 22	チキンライス かぶのスープ ブロッコリーのサラダ 人参の甘煮 みかん ③牛乳 肉じゃが	鶏ひき肉	玉ねぎ 人参 ピーマン かぶ しめじ 長ねぎ ブロッコリー きゅうり りんご 人参 みかん	米 砂糖	ケチャップ 塩 コンソメ しょうゆ マヨドレ 塩	エネルギー 419cal たんぱく質 24.8g
火	9 23	ごはん 白菜のみそ汁 ぶりのてりやき ほうれん草とうと人参のごま 和え りんご ③牛乳 おかし	油揚げ ぶり	白菜 小松菜 わかめ ほうれん草 人参 りんご	米 砂糖 砂糖 ごま	煮干し みそ しょうゆ しょうゆ	467kcal 24.8g
水	10 24	ちぎりパン 人参のスープ ポークビーンズ フレンチサラダ みかん ③麦茶 鰹節のおにぎり	牛乳 茹で大豆 豚肉	人参 玉ねぎ 玉ねぎ 人参 レタス きゅうり りんご みかん缶 みかん	米 じゃがいも 油 砂糖 砂糖 油	塩 コンソメ ケチャップソース 塩 酢	458kcal 15.8g
木	11 25	ごはん 中華スープ 豆腐ナゲット カリフラワーのサラダ みかん ③牛乳 ホットケーキ	豆腐 鶏ひき肉	キャベツ しいたけ わかめ 玉ねぎ 人参 れんこん カリフラワー きゅうり りんご みかん	米 じゃがいも パン粉 砂糖 油	コンソメ しょうゆ 塩 しょうゆ 塩 酢	524kcal 20.9g
金	12 26	ごはん さつまいものみそ 汁 豚肉のあまから炒め ブロッコリーのおかか和え りんご ③ヨーグルト 正しい	油揚げ 豚肉	玉ねぎ 小松菜 ブロッコリー りんご	米 さつまいも 砂糖 油	煮干し みそ しょうゆ 鰹節 しょうゆ	488kcal 22.5g
土	13 27	煮込みうどん ころろきゅうり みかん ③麦茶 おかし	豚肉 油揚げ	玉ねぎ 人参 しめじ 長ねぎ ほうれん きゅうり みかん	うどん おかし	煮干し しょうゆ 塩	331kcal 16.6g