

# 1月の献立表

令和3年度 一里山ひかり保育園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	土	(元旦)			
2	日				
3	月	(休園日)			
4	火	(希望保育) 牛丼 ひじきと枝豆の炒め酢 麩のすまし汁	・米 牛肉 玉ねぎ ・ひじき 枝豆 人参 コーン ・焼き麩 わかめ 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ♪ぱりんこ	未 425kcal 以 551kcal
5	水	(希望保育) 御飯 ローストチキン マカロニサラダ ミネストローネスープ	・米 ・鶏肉 玉ねぎ ・マカロニ 人参 コーン 卵 マヨネーズ ・豚ひき肉 かぶ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ホールトマト	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ♪バタークッキー	未 417kcal 以 576kcal
6	木	御飯 厚焼き卵 じゃが芋の煮物 のっぺい汁	・米 ・卵 干し椎茸 人参 葉ねぎ 鶏ひき肉 ・じゃが芋 玉ねぎ 白滝 人参 絹さや ・里芋 人参 大根 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳 ♥さつま芋ボール	未 467kcal 以 562kcal
7	金	御飯 鮭のパン粉焼き コールスローサラダ ☆コーンスープ	・米 ・鮭 パン粉 ・キャベツ 人参 ・じゃが芋 コーン 玉ねぎ 牛乳	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 七草ごはん	未 494kcal 以 606kcal
8	土	(くま・ぼんだ組発表会) ホットドッグ ポテトサラダ オニオンスープ	・コッペパン フランクフルト キャベツ 人参 ・じゃが芋 きゅうり 人参 コーン マヨネーズ ・玉ねぎ 人参 エリンギ 豚ひき肉	(am) 豆餅せんべい	未 241kcal 以 272kcal
9	日				
10	月	(成人の日)			
11	火	梅と枝豆の混ぜご飯 さわらの煮つけ チンゲン菜とカニカマのマヨ和え なめこ味噌汁	・御飯 枝豆 梅肉 ごま ・さわら ・チンゲン菜 かにかまぼこ 人参 マヨネーズ ・なめこ 大根 もやし 豚肉 白ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 フルーツポンチ	未 432kcal 以 512kcal
12	水	御飯 回鍋肉 春雨の酢の物 豆腐スープ	・米 ・豚肉 人参 キャベツ ピーマン 椎茸 ・春雨 もやし きゅうり みかん ごま油 ・豆腐 わかめ 白ねぎ 人参	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ☆手作りクッキー	未 415kcal 以 522kcal
13	木	御飯 ♡ほうれん草オムレツ れんこんサラダ きのこスープ	・米 ・卵 牛乳 ほうれん草 ベーコン チーズ ・れんこん 人参 きゅうり コーン ハム ツナ マヨネーズ ごま ・椎茸 えのきたけ しめじ 豚ひき肉 人参	(am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳 きつねうどん	未 486kcal 以 591kcal
14	金	御飯 ☆鶏の唐揚げ キャベツとじゃこの酢和え みそ汁	・米 ・鶏肉 ・キャベツ さつま揚げ 人参 しらす干し ・切り干し大根 かぼちゃ 玉ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 きな粉トースト	未 469kcal 以 582kcal
15	土	御飯 れんこんハンバーグ ほうれん草と人参の胡麻和え みそ汁	・米 ・牛ひき肉 豚ひき肉 れんこん パン粉 卵 ・ほうれん草 人参 ちくわ ごま ・かぶ 油揚げ わかめ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 333kcal 以 410kcal
16	日				
17	月	☆クリームスパゲティ ブロッコリーのマヨネーズ和え 大豆のトマトスープ	・スパゲティ ベーコン 玉ねぎ しめじ ほうれん草 豆乳 ・ブロッコリー 人参 コーン マヨネーズ ・大豆 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ホールトマト	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ☆プリン	未 428kcal 以 538kcal

18	火	御飯 たらの味噌マヨ焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	・米 ・たら マヨネーズ ・かぼちゃ 鶏ひき肉 ・生揚げ ごぼう 大根 わかめ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ☆でっちようかん	未 431kcal 以 509kcal
19	水	御飯 肉じゃが 納豆和え 五目みそ汁	・米 ・豚ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 板こんにやく 絹さや ・納豆 いら 人参 もやし ・さつま芋 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 チーズおかかおにぎり	未 414kcal 以 517kcal
20	木	カレーライス 春雨のマヨネーズサラダ 野菜スープ	・米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレールウ ・春雨 人参 ハム きゅうり マヨネーズ ・大根 キャベツ 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉	(am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳 たこ焼き	未 473kcal 以 564kcal
21	金	御飯 ぶりの中華蒸し チンゲン菜と卵の炒め物 中華スープ	・米 ・ぶり オイスターソース ごま油 ・卵 チンゲン菜 人参 ・黒きくらげ 人参 えのきたけ	(am) 牛乳 野菜ハイハイン (pm) 牛乳 ポンデケーキ	未 439kcal 以 540kcal
22	土	御飯 鶏肉のすき焼き風煮物 キャベツの胡麻ネーズ和え みそ汁	・米 ・鶏肉 焼き豆腐 しらたき 白ねぎ 玉ねぎ 白菜 えのきたけ ・キャベツ 人参 ちくわ ごま マヨネーズ ・なめこ ほうれん草 大根 人参 白ねぎ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 298kcal 以 354kcal
23	日				
24	月	御飯 キャベツと鶏肉のトマト煮 ほうれん草と大豆のマヨ和え 野菜スープ	・米 ・鶏肉 キャベツ 玉ねぎ ホールトマト ・ほうれん草 大豆 人参 マヨネーズ ・かぶ 人参 玉ねぎ 鶏ひき肉	(am) 牛乳 ハイハイン (pm) 牛乳 みかんと♪ホームパイ	未 429kcal 以 564kcal
25	火	御飯 さばの味噌煮 ひじきとさつま芋の炒り煮 すまし汁	・米 ・さば ・さつまいも ひじき 人参 油揚げ 鶏ひき肉 絹さや ・じゃが芋 しめじ 玉ねぎ 人参 白ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 麩のラスク	未 479kcal 以 584kcal
26	水	<郷土料理 北海道> 豚丼 ブロッコリーの三色サラダ 三平汁	・米 豚肉 玉ねぎ ・ブロッコリー 人参 コーン マヨネーズ ・鮭 さつま揚げ 里芋 人参 大根 ごぼう ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 おからマドレーヌ	未 452kcal 以 596kcal
27	木	コッペパン 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ かぼちゃのスープ	・コッペパン ・鶏肉 マーマレード ・ごぼう 人参 きゅうり ベーコン コーン マヨネーズ ・かぼちゃ 人参 玉ねぎ じゃが芋	(am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳 ♡人参ごはん	未 424kcal 以 549kcal
28	金	御飯 魚の梅焼き 生揚げと野菜のとりみ煮 みそ汁	・米 ・さわら 梅肉 かつお節 ・生揚げ 大根 人参 いんげん ・もやし わかめ	(am) 牛乳 ハイハイン (pm) 牛乳 あんこトースト	未 431kcal 以 534kcal
29	土	御飯 豚肉の香味焼き 白菜のお浸し かき玉汁	・米 ・豚肉 玉ねぎ 白ねぎ ・白菜 人参 かつお節 ・卵 いら 玉ねぎ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 322kcal 以 386kcal
30	日				
31	月	御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め キャベツの甘酢和え 豆腐みそ汁	・米 ・鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 大豆 ・キャベツ 人参 ごま ・豆腐 わかめ 白ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイン (pm) 牛乳 桃のヨーグルト	未 419kcal 以 514kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。

※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。

※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はぱんだ組の1月生まれのお友達のリクエストメニューです。

※以上児のカロリー基準は、585kcalです。未満児のカロリー基準は、480kcalです。

※♡は新しく取り入れたメニューです。

※水曜日は、鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。