

# 1月の献立表

令和2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	金	(元旦)(休園)			
2	土	(休園)			
3	日	(休園)			
4	月	御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め もやしの彩り和え すまし汁	・米 ・鶏もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 大豆 ・もやし たら 人参 卵 ・小松菜 人参 えのき 鶏ひき肉	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 麩のラスク	未 490kcal 以 593kcal
5	火	御飯 鮭フライ コロコロサラダ ポトフ	・米 ・鮭 卵 パン粉 ケチャップ ・ごぼう 枝豆 人参 鶏ささ身 マヨネーズ ・鶏もも肉 里芋 かぶ 人参 しめじ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ♪ハーベスト	未 443kcal 以 548kcal
6	水	冬野菜カレー キャベツのベーコンドレッシング和え 豆乳スープ	・米 豚ひき肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 ブロッコリー 大根 カレールウ ・キャベツ 小松菜 ベーコン ・白菜 しめじ 豚ひき肉 豆乳	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 ♥にんじんケーキ	未 477kcal 以 545kcal
7	木	御飯 青海苔のだし巻き きんぴらごぼう みそ汁	・米 ・卵 鶏ひき肉 人参 青のり ・ごぼう 人参 ごま油 ごま ・じゃが芋 白ねぎ 油揚げ わかめ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 七草ごはん	未 491kcal 以 628kcal
8	金	(もちつき) 御飯(未満児のみ) さわらの照り焼き 豚汁(以上児のみ:もち入り) みかん	・米 ・さわら ・豚肉 人参 油揚げ ごぼう こんにゃく 白ねぎ 大根 しめじ 白菜 (もち) ・みかん	(am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳 ♪ホームパイ	未 515kcal 以 564kcal
9	土	牛肉の味噌丼 白菜とほうれん草のお浸し 生揚げのとろみ汁	・米 牛肉 赤ピーマン 玉ねぎ ・白菜 ほうれん草 人参 かにかまぼこ ・生揚げ 豚ひき肉 もやし 人参 白ねぎ	(am) 豆餅せんべい	未 286kcal 以 331kcal
10	日				
11	月	(成人の日)			
12	火	御飯 たらの味噌マヨ焼き じゃが芋とひき肉の煮物 五目汁	・米 ・たら マヨネーズ ・じゃが芋 玉ねぎ 人参 絹さや 豚ひき肉 ・大根 里芋 人参 豆腐 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 コーンラーメン	未 487kcal 以 581kcal
13	水	御飯 とんちゃん焼き ブロッコリーの和風マヨネーズ 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・豚肉 玉ねぎ ごま ・ブロッコリー 鶏ささ身 マヨネーズ ・豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ じゃが芋	(am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 フレンチトースト	未 486kcal 以 563kcal
14	木	御飯 ぶりの中華蒸し 中華風和え物 中華スープ	・米 ・ぶり オイスターソース ごま油 ・もやし 人参 小松菜 ・卵 人参 たら しいたけ 春雨	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 でっちゃんかん	未 438kcal 以 537kcal
15	金	ごはん ☆鶏の唐揚げ ポテトサラダ きのこスープ	・米 ・鶏もも肉 ・じゃが芋 きゅうり 人参 コーン マヨネーズ ・しいたけ えのき しめじ 豚ひき肉 人参	(am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳 みかんヨーグルト	未 523kcal 以 644kcal
16	土	御飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め ミモザサラダ かぶのスープ	・米 ・豚肉 玉ねぎ ピーマン カレー粉 ・ブロッコリー ハム 卵 マヨネーズ ・鶏ひき肉 かぶ 人参	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 316kcal 以 376kcal
17	日				
18	月	御飯 鶏肉と野菜の味噌炒め 納豆和え かき玉汁	・米 ・鶏もも肉 ピーマン しいたけ 白ねぎ ・納豆 もやし ほうれん草 人参 ・卵 たら 玉ねぎ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 ☆きな粉ドーナツ	未 460kcal 以 556kcal

19	火	こぎつねごはん さばのおろし煮 キャベツの胡麻ドレッシング和え なめこ味噌汁	・米 鶏ひき肉 油揚げ 人参 ・鯖 大根 ・キャベツ 人参 コーン ごま油 ごま ・豚肉 なめこ 大根 もやし 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ポンデケーキ	未 465kcal 以 594kcal
20	水	御飯 オムレツ 春雨のマヨネーズサラダ 大豆のトマトスープ	・米 ・じゃが芋 チーズ 卵 豆乳 ケチャップ ・春雨 人参 鶏ささみ きゅうり 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 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 あんこトースト	未 490kcal 以 567kcal
21	木	(郷土料理:長崎) 御飯 鮭の西京焼き ★浦上そばろ 麩のすまし汁	・米 ・鮭 ・豚肉 ごぼう もやし こんにやく たけのこ ・麩 ほうれん草 白ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ★♥血うどん (未満児のみあんかけ御飯)	未 468kcal 以 537kcal
22	金	コッペパン エビグラタン マセドアンサラダ ☆コーンスープ	・コッペパン ・エビ ほうれん草 玉ねぎ バター 牛乳 チーズ ・じゃが芋 きゅうり 人参 ハム マヨネーズ ・コーン じゃが芋 牛乳 生クリーム パセリ	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 じゃこの佃煮おにぎり	未 464kcal 以 616kcal
23	土	御飯 鶏肉のすき焼き風煮物 梅サラダ 納豆と野菜の味噌汁	・米 ・鶏もも肉 焼き豆腐 しらたき 白ねぎ 玉ねぎ 白菜 えのき ・切り干し大根 きゅうり ベーコン 梅肉 ・納豆 ほうれん草 人参 白ねぎ 里芋	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 328kcal 以 393kcal
24	日				
25	月	御飯 豚肉の生姜焼き 小松菜ともやしの和え物 五目みそ汁	・米 ・豚肉 れんこん 人参 ・小松菜 もやし 人参 コーン ・鶏もも肉 里芋 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 439kcal 以 520kcal
26	火	御飯 大豆とツナの和風オムレツ じゃが芋きんぴら 魚の味噌汁	・米 ・大豆 ツナ 玉ねぎ 卵 牛乳 ・じゃが芋 人参 ピーマン ハム ・ぶり 大根 人参 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 チーズトースト	未 497kcal 以 623kcal
27	水	御飯 マーボー豆腐 中華風和え物 豚肉と押し麦のスープ	・米 ・豆腐 豚ひき肉 白ねぎ ・チンゲン菜 人参 卵 もやし ごま油 ・豚肉 春雨 人参 しいたけ 押し麦	am) 牛乳 ぼたぼた焼き (pm) 牛乳 ピーチケーキ	未 474kcal 以 533kcal
28	木	御飯 魚の梅焼き 根菜と豚肉の煮物 さつま汁	・米 ・鯖 梅肉 かつお節 ・豚肉 人参 れんこん ごぼう 里芋 いんげん ・さつま芋 大根 人参 白菜 油揚げ 白ねぎ	am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ハッシュドポテト	未 479kcal 以 593kcal
29	金	御飯 肉じゃが キャベツとちくわのサラダ 五目みそ汁	・米 ・豚ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ こんにやく 絹さや ・キャベツ 人参 ちくわ ・玉ねぎ かぼちゃ 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 薄焼きサラダ (pm) 牛乳 おからのレースンクッキー	未 509kcal 以 621kcal
30	土	御飯 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ オニオンスープ	・米 ・鶏もも肉 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 ・玉ねぎ 人参 エリンギ 豚ひき肉	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぱりんこ	未 354kcal 以 431kcal

※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、☆はばんだ組の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。