

# 2019年1月分献立表

## ゆりのこ保育園

日付	曜日	9時の おやつ	昼食	15時の おやつ	主な材料
4	金	牛乳 菓子	わかめうどん ちくわの磯辺揚げ じゃが芋のツナ和え フルーツ	麦茶 おかかおにぎり	牛乳 うどん にんじん たまねぎ ちくわ 干しいたけ 薄力粉 あおのり ツナ水煮缶 三温糖 精白米 かつお節 油 わかめ じゃがいも
5	土	麦茶 菓子	チャーハン 野菜スープ キャベツの中華風サラダ 付け合わせ フルーツ	牛乳 ゼリー おせんべい	精白米 にんじん 青ピーマン 干しいたけ ねぎ 油 ごま油 キャベツ だいこん 三温糖 トマト たまねぎ えのきたけ 豆苗 牛乳 寒天 パイン缶 みかん缶 きゅうり
7	月	牛乳 菓子	和風きのこスパゲティー チキンスープ みかん入りフレンチサラダ 付け合わせ フルーツ	麦茶 七草がゆ	牛乳 スパゲティー ツナ水煮缶 たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのきたけ 干しいたけ 油 きざみのり キャベツ きゅうり みかん缶 ブロッコリー 鶏ささ身 ほうれんそう 精白米 だいこん(根、葉) かぶ(根、葉) 三温糖 りんご
8	火	麦茶 菓子	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 大根の含め煮 しめじと青菜の和え物 フルーツ	牛乳 小豆蒸しパン	精白米 だいこん にんじん 干しいたけ いんげん 三温糖 ぶなしめじ キャベツ 鮭 こまつな さつまいも たまねぎ みそ 牛乳 あさつき ゆで小豆缶 薄力粉 三温糖 みかん
9	水	麦茶 菓子	三色丼 味噌汁 白菜のおかか和え 里芋の煮物 フルーツポンチ	牛乳 ハムチーズパイ	精白米 鶏ひき肉 三温糖 こまつな 油 卵 きゅうり はくさい にんじん 削り節 さといも 油揚げ もやし ねぎ みそ バナナ りんご パイン缶 牛乳 パイ生地 ロースハム チーズ きざみのり みかん缶
10	木	牛乳 菓子	パン 野菜スープ 鶏肉のママレード焼き コーンサラダ じゃが芋のカレー炒め フルーツ	麦茶 かきたま にゅうめん	牛乳 パン 鶏もも肉 ママレードジャム キャベツ きゅうり にんじん 卵 油 じゃがいも ベーコン だいこん たまねぎ そうめん あさつき オレンジ コーン缶 三温糖 干しいたけ
11	金	麦茶 菓子	ご飯 豆腐とわかめのスープ 餃子 付け合わせ ひじきとれんこんの和風マヨ和え フルーツ	牛乳 ホイップサンド	精白米 餃子の皮 豚ひき肉 キャベツ にんじん 干しいたけ たまねぎ しょうが 油 三温糖 ごま油 ひじき れんこん きゅうり ロースハム ブロッコリー 豆腐 ねぎ わかめ 牛乳 ごま パン 生クリーム バナナ みかん缶 詰りんご
12	土	牛乳 菓子	ホットドッグ トマトのスープ かぶのサラダ 付け合わせ フルーツ	麦茶 五目ごはん	牛乳 パン ウインナー トマトケチャップ キャベツ 油 かぶ コーン缶 にんじん ロースハム 三温糖 きゅうり トマト たまねぎ 精白米 ごぼう 干しいたけ 鶏もも
15	火	麦茶 菓子	ハヤシライス ジュリエンスープ もやしとハムのサラダ 付け合わせ フルーツ	牛乳 ヨーグルト ケーキ	精白米 豚もも肉 にんじん たまねぎ トマトケチャップ バター 薄力粉 もやし きゅうり ロースハム 三温糖 ごま油 キャベツ みかん ヨーグルト レモン 油 卵 牛乳 トマト 小麦粉
16	水	麦茶 菓子	パン ポテトポタージュ 鮭のカレーマヨネーズ焼き 白菜とりんごのサラダ 付け合わせ フルーツ	麦茶 味噌すいとん	パン 鮭 はくさい きゅうり にんじん レーズン 砂糖 油 ブロッコリー たまねぎ 牛乳 薄力粉 だいこん りんご 干しいたけ みそ あさつき バナナ じゃがいも
17	木	麦茶 菓子	さつま芋ご飯 味噌汁 鶏の塩唐揚げ 厚揚げの煮物 きゅうりの酢の物 フルーツ	牛乳 パンケーキ	精白米 さつまいも ごま 鶏もも肉 片栗粉 薄力粉 厚揚げ にんじん キャベツ 干しいたけ いんげん きゅうり りんご たまねぎ わかめ ねぎ 牛乳 卵 シロップ しょうが 油 三温糖
18	金	麦茶 菓子	タンメン 大根の中華風サラダ 付け合わせ バナナヨーグルト	麦茶 コーンピラフ	生中華麺 にんじん キャベツ もやし だいこん 干しいたけ ぶたもも肉 油 きゅうり 焼き豚 三温糖 ごま油 トマト バナナ ヨーグルト 精白米 コーン缶 たまねぎ ロースハム
19	土	麦茶 菓子	ご飯 中華スープ 回鍋肉 人参マリネ フルーツ	牛乳 きな粉マカロニ	精白米 豚もも肉 たまねぎ キャベツ 青ピーマン 油 みそ 三温糖 にんじん きゅうり もやし 豆腐 こまつな ごま油 牛乳 マカロニ きな粉

21	月	麦茶 菓子	ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 野菜炒め 付け合わせ フルーツ	牛乳 バナナマフィン	精白米 鶏もも肉 三温糖 キャベツ たまねぎ もやし ごま油 油トマト 油揚げ みそ 牛乳 薄力粉 バター レモン オレンジ みそ バナナ だいこん にんじん
22	火	牛乳 菓子	パン きのことスープ 魚のフライ ぼてたまサラダ 付け合わせ フルーツ	麦茶 中華おこわ	牛乳 パン かわいい 薄力粉 卵 パン粉 じゃがいも ブロッコリー 三温糖 キャベツ にんじん 油 ぶなしめじ ねぎ たまねぎ えのきたけ ベーコン りんご 精白米 もち米 焼き豚 干しいたけ
23	水	牛乳 菓子	お赤飯 お吸い物 松風焼き かぼちゃサラダ 付け合わせ フルーツゼリー	ジュース 手作りケーキ	精白米 もち米 ささげ ごま 豚ひき肉 鶏ひき肉 たまねぎ 豆腐 しょうが パン粉 みそ かぼちゃ にんじん きゅうり チーズ レーズン 三温糖 牛乳 ブロッコリー トマト 麩 干しいたけ 生クリーム みつば バイン缶 みかん缶 みかんジュース 寒天 いちごりんごジュース 卵 薄力粉 バター
24	木	麦茶 菓子	ご飯 沢煮椀 魚の柚庵焼き 根菜の煮物 きゅうりの塩昆布和え フルーツ	牛乳 クラッカー サンド	精白米 むきがれい みそ ゆず だいこん にんじん れんこん いんげん 三温糖 かぶ きゅうり ごぼう 豚肉 干しいたけ 牛乳 クラッカー クリームチーズ いちごジャム みかん ねぎ
25	金	牛乳 菓子	ナポリタンスパゲティー 冬野菜のスープ 大豆サラダ 粉ふき芋 フルーツ	麦茶 鮭おにぎり	牛乳 スパゲティー ベーコン たまねぎ にんじん 青ピーマン マッシュルーム缶 トマト ケチャップ きゅうり コーン缶 じゃがいも はくさい カリフラワー 精白米 削り節 鮭 ごま バナナ 大豆 三温糖 油
26	土	麦茶 菓子	豚肉のねぎ塩丼 味噌汁 野菜の磯和え 付け合わせ フルーツ	牛乳 フルーチェ クラッカー	精白米 豚肉 たまねぎ ぶなしめじ にんじん 三温糖 しょうが こねぎ もやし きゅうり きざみのり トマト 豆腐 みそ 牛乳 フルーチェの素 クラッカー
28	月	麦茶 菓子	麻婆丼 中華風コーンスープ チンゲン菜の中華サラダ 付け合わせ フルーツ	牛乳 オールレーズン	牛乳 精白米 豆腐 豚ひき肉 ねぎ しょうが にんじん 干しいたけ 三温糖 片栗粉 チンゲン菜 もやし 焼き豚 ごま油 トマト たまねぎ コーン缶 クリーム コーン缶 バター レーズン 卵 薄力粉 みそ りんご
29	火	麦茶 菓子	パン マカロニスープ コロッケ コールスローサラダ 付け合わせ みかんヨーグルト	麦茶 チキンライス	パン じゃがいも たまねぎ 豚ひき肉 パン粉 油 キャベツ にんじん きゅうり ブロッコリー マカロニ ウィンナー みかん缶 精白米 鶏もも肉 三温糖 トマトケチャップ ヨーグルト 薄力粉
30	水	麦茶 菓子	もみじごはん 味噌汁 ぶりの照り焼き 切干大根の煮物 きゅうりの中華風 フルーツ	牛乳 じゃが芋の ガレット	精白米 にんじん ぶり 切干しだいこん しょうが 油揚げ 干しいたけ みそ きゅうり ごま油 ぶなしめじ たまねぎ こねぎ 牛乳 じゃがいも 粉チーズ バナナ 三温糖 油 薄力粉
31	木	牛乳 菓子	カレーうどん 白菜のごま和え スティック野菜 フルーツ	麦茶 ベーコンのピザ	うどん 豚肉 たまねぎ にんじん こまつな 干しいたけ 片栗粉 はくさい きゅうり ツナ水煮缶 ごま 三温糖 だいこん 牛乳 薄力粉 油 コーン缶 ベーコン トマトケチャップ チーズ オレンジ

\*仕入れ等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
目標量	495Kcal	18.5g	16g	3g未満
今月の平均値	481Kcal	17.0g	16g	1.8g

