

1月の献立表

幼保連携型認定こども園 やまびこ保育園

		献立表	材料名			調味料	kcal	蛋白質
			力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする			
1	木		休	休	日			
2	金		休	休	日			
3	土		休	休	日			
4	日		休	休	日			
5	月	鮭ちらし 煮しめ ほうれん草の浸し 若布と麩の汁 牛乳 蒸しパン	砂糖 胡麻 砂糖 砂糖 麩 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー 油	鮭 卵 高野豆腐 鶏肉 若布 牛乳	インゲン 人参 ごぼう ほうれん草 人参	酢 醤油 醤油 和だし 醬油	626	29.8
6	火	肉じゃが 小松菜の納豆和え 磯豆 白菜としめじの味噌汁 牛乳 おかし	砂糖 じゃが芋 糸こんにゃく 砂糖	豚肉 納豆 チリメン かつお節 大豆 ひじき うすあげ 牛乳	玉葱 人参 インゲン 小松菜 人参 枝豆 白菜 しめじ 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	633	25.7
7	水	七草雑炊 さつま芋の甘煮 ブロッコリーとコーンの浸し 豆腐と卵の味噌汁 牛乳 豆乳ケーキ	砂糖 さつま芋 砂糖 胡麻 砂糖 バター ケーキMix	鶏ミンチ 豆腐 卵 牛乳 卵 豆乳	七草 かぶ 人参 大根 ブロッコリー コーン 人参 葱	和だし 醬油 塩 醤油 醤油 和だし 味噌	555	21.5
8	木	鶏肉のBBQ マカロニサラダ 小松菜のソテー コンソメスープ 牛乳 きな粉ゼリー	マカロニ マヨネーズ 油 砂糖	鶏肉 牛乳 きな粉 寒天	人参 胡瓜 コーン 小松菜 人参 もやし 玉葱 キャベツ 葱	ソース ケチャップ 塩胡椒 鶏ガラスープ コンソメ 醬油	558	20.0
9	金	鶏ミンチカレー ブロッコリーとみかんのサラダ 牛乳 豆腐のおやき	砂糖 小麦粉 油	鶏ミンチ 牛乳 豆腐	南瓜 玉葱 しめじ 枝豆 人参 トマト缶 ブロッコリー 人参 みかん缶 キャベツ コーン 葱	カレールウ 酢 塩 醬油	619	22.9
10	土	ツナの和風スパゲティ 豆腐のスープ 牛乳 おかし	スパゲティ オリーブ油	ツナ缶 豆腐 牛乳	人参 えのき ほうれん草	醤油 鶏ガラスープ 醬油	560	21.7
11	日		休	休	日			
12	月		休	休	日			
13	火	鰯の西京焼き れんこんの金平 ブロッコリーと卵の浸し 大根の汁 牛乳 ぜんざい	砂糖 砂糖 胡麻 砂糖 胡麻 砂糖 白玉粉	鰯 卵 うすあげ 牛乳 豆腐 小豆 こしあん	れんこん 人参 インゲン ブロッコリー 人参 大根 葱	白味噌 醬油 醤油 醤油 和だし 醬油	567	27.0
14	水	チキンカツ ポークピーンズ ほうれん草のおかか和え オニオンスープ 牛乳 野菜ゼリー	小麦粉 パン粉 油 砂糖 砂糖	鶏肉 卵 大豆 ベーコン かつお節 牛乳 イナアガー	人参 枝豆 玉葱 トマト缶 ほうれん草 人参 えのき 玉葱 人参 葱 野菜ジュース	塩 ケチャップ 醤油 コンソメ 醬油	560	21.6
15	木	マーボー豆腐 若さぎの竜田揚げ 春雨の甘酢 ニラ玉スープ 牛乳 おかし	砂糖 ごま油 片栗粉 片栗粉 油 砂糖 春雨	合挽ミンチ 豆腐 若さぎ 卵 牛乳	玉葱 人参 葱 生姜 胡瓜 人参 もやし ニラ 玉葱	鶏ガラスープ 醬油 味噌 醤油 酢 鶏ガラスープ 醬油	614	24.6
16	金	(防災訓練のための簡易献立) おにぎり 豚汁 牛乳 パウンドケーキ	米 じゃが芋 糸こんにゃく 砂糖 バター ケーキMix	豚肉 豆腐 牛乳 卵	大根 玉葱 人参 葱 ごぼう	塩 和だし 味噌	575	20.6
17	土	あんかけうどん さつま芋の甘煮 牛乳 おかし	うどん 片栗粉 砂糖 さつま芋	鶏肉 うすあげ 牛乳	人参 椎茸 ほうれん草	和だし 醬油 醤油	586	20.2
18	日		休	休	日			
19	月	カレイの煮付 大根とあげの煮物 ひじきと南瓜の煮物 玉葱と若布の味噌汁 牛乳 シュガートースト	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 食パン バター	カレイ うすあげ ひじき 若布 牛乳	大根 南瓜 玉葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	582	24.2
20	火	豆腐ハンバーグ 里芋の煮物 小松菜の浸し あげとキャベツの味噌汁 牛乳 おかし	パン粉 砂糖 里芋 砂糖	豆腐 合挽ミンチ 卵 うすあげ 牛乳	玉葱 小松菜 もやし 人参 キャベツ 葱	醤油 塩 醤油 醤油 和だし 味噌	635	23.7

21	水	鶏の唐揚げ フライドポテト 南瓜の塩煮 ほうれん草の浸し 野菜の汁 牛乳 カップケーキ	小麦粉 油 フライドポテト 油 砂糖 砂糖 バター ケーキMix	鶏肉 牛乳 卵	南瓜 ほうれん草 人参 玉葱 人参 白菜 葱	塩 塩 塩 醤油 和だし 醬油	651	22.5
22	木	八宝菜 大豆のおかか煮 ブロッコリーの中華和え 春雨スープ 牛乳 じゃが芋の団子	ごま油 片栗粉 砂糖 砂糖 胡麻 ごま油 春雨 じゃが芋 片栗粉 バター	豚肉 大豆 かつお節 牛乳	人参 玉葱 白菜 キャベツ 干椎茸 青梗菜 えのき ブロッコリー 人参 コーン ニラ 人参	鶏ガラスープ 醬油 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醬油 塩 醬油	562	22.9
23	金 ☆	とりトマ丼 若さぎの唐揚げ ほうれん草ともやしの浸し 若布と白菜のスープ 牛乳 オレンジゼリー	胡麻 片栗粉 油 小麦粉 油 砂糖 砂糖	鶏肉 卵 若さぎ 若布 牛乳 イナアガー	トマト 茄子 ピーマン ニンニク ほうれん草 人参 もやし 白菜 オレンジジュース	醤油 コンソメ 醤油 鶏ガラスープ 醬油	561	24.1
24	土	焼豚ラーメン 南瓜の煮物 牛乳 おかし	中華麺 砂糖	焼豚 牛乳	もやし コーン 人参 ほうれん草 南瓜	鶏ガラスープ 醬油 塩 醤油	579	21.2
25	日	休 日						
26	月	赤魚の煮付 菜種和え 高野の煮物 根菜の味噌汁 牛乳 ジャムサンド	砂糖 砂糖 胡麻 砂糖 食パン 莓ジャム	赤魚 卵 高野豆腐 牛乳	キャベツ 胡瓜 人参 ブロッコリー 大根 ごぼう 玉葱 人参 葱	醤油 酢 醤油 和だし 味噌	592	26.7
27	火	おでん ほうれん草の納豆和え 玉葱と若布の汁 牛乳 おかし	砂糖 じゃが芋 こんにゃく	牛すじ 竹輪 厚揚げ 納豆 かつお節 若布 牛乳	大根 ほうれん草 人参 もやし 玉葱	和だし 醬油 醤油 和だし 醬油	567	24.1
28	水	春巻 昆布と大豆の煮物 ブロッコリーとひじきのサラダ 卵とえのきのスープ 牛乳 りんごゼリー	ごま油 春巻きの皮 春雨 小麦粉 油 砂糖 砂糖 オリーブ油 砂糖	豚肉 昆布 大豆 ひじき 卵 牛乳 イナアガー	もやし キャベツ 人参 ニラ ブロッコリー 人参 えのき 葱 りんごジュース	鶏ガラスープ 醬油 醤油 酢 醬油 鶏ガラスープ 醬油	562	23.4
29	木	筑前煮 若さぎの磯辺揚げ 小松菜の胡麻和え 南瓜の味噌汁 牛乳 焼きそば	砂糖 小麦粉 油 胡麻 砂糖 中華麺 油	鶏肉 厚揚げ 若さぎ 青のり 牛乳 豚肉 削り粉	インゲン 人参 ごぼう 干椎茸 れんこん 小松菜 人参 えのき 南瓜 葱 キャベツ 人参 もやし 葱	醤油 コンソメ 醤油 和だし 味噌 ソース	595	27.1
30	金	さつま芋カレー 切干大根のサラダ 牛乳 豆腐プラウニー	さつま芋 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖 ケーキMix	鶏肉 牛乳 豆腐 ココア	人参 玉葱 トマト缶 切干大根 人参 胡瓜	カレールウ 酢	638	19.4
31	土	卵とうどん じゃが芋の甘辛煮 牛乳 おかし	砂糖 うどん 砂糖 じゃが芋	鶏肉 卵 牛乳	人参 椎茸 ほうれん草	和だし 醬油 醤油	562	22.1

※和だし…かつお節、鰯節、あじの節、昆布、干椎茸 いわしの煮干し 調味料(アミノ酸等)

※鶏ガラスープ…食塩、デキストリン、チキンエキス、でん粉、野菜エキス、食用油脂、こしょう、アミノ酸等

※コンソメ…食塩、乳糖、砂糖、アミノ酸等、食用油脂、野菜エキス、でん粉、香辛料、醤油、酵母エキス、

ビーフエキス、チキンエキス(原材料の一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉含む)

※料理によっては味噌、料理酒などを使用しています

※0,1,2歳児は青魚の代わりにカレイを使用します。

※お菓子…自然食品

※果物

※野菜等…旬菜を使用

みかん・バナナ・りんご

※食器…強化磁器食器使用

☆今月の郷土料理は岐阜県です。

♡1月21日(水)…誕生日メニューです。