

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	献立表	材 料 名				調味料	kcal	蛋白質				
		カや体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする						カや体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする								
1	水			休	日			18	土	野菜ラーメン	中華麺	豚肉	もやし キャベツ 人参 青梗菜 玉葱	鶏ガラスープ						
2	木			休	日					南瓜の煮物	砂糖		南瓜	醤油						
3	金			休	日					牛乳 おかし		牛乳			544	23				
4	土	豚丼 さつま芋の甘煮 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 さつま芋	豚肉	人参 玉葱 葱	醤油 醤油		552	19	日			休	日						
5	日			休	日															
6	月	鮭ちらし 煮しめ ほうれん草の浸し 麩と若布の汁 牛乳 ポップコーン	砂糖 胡麻 砂糖 こんにやく 砂糖 麩 ポップコーン バター	鮭 卵 鶏肉	インゲン 人参 ごぼう ほうれん草 人参	酢 醤油 醤油 和だし 醤油 塩		608	26	4	20	月	タラの西京焼き 小松菜の胡麻和え 高野の煮物 若布の汁 牛乳 ココアサンド	砂糖 砂糖 胡麻 砂糖 砂糖 砂糖 食パン バター	タラ 高野豆腐 若布 牛乳 ココア	小松菜 人参 もやし	白味噌 醤油 醤油 醤油 和だし 醤油		614	33
7	火	七草雑炊 小松菜とツナの浸し あげと豆腐の味噌汁 牛乳 豆乳ケーキ	砂糖 砂糖 砂糖 ケーキMix バター	鶏ミンチ ツナ缶 豆腐 うすあげ 牛乳 豆乳 卵	七草 かぶ 人参 大根 小松菜 人参 もやし 葱	和だし 醤油 塩 醤油 和だし 味噌		565	23	0	21	火	ぎせい豆腐 ほうれん草の納豆和え 五目豆 キャベツともやしの味噌汁 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 糸こんにやく	鶏ミンチ 豆腐 卵 かつお節 納豆 大豆 ひじき 牛乳	人参 玉葱 インゲン 干椎茸 ほうれん草 人参 えのき 人参 枝豆 キャベツ もやし 葱	醤油 酢 醤油 醤油 和だし 味噌		610	25.5
8	水	酢鶏 れんこんの金平 磯豆 春雨のスープ 牛乳 りんごゼリー	砂糖 片栗粉 油 砂糖 胡麻 砂糖 春雨 砂糖	鶏肉 大豆 ひじき 卵 牛乳 イナアガー	人参 玉葱 干椎茸 ピーマン バイン缶 れんこん 人参 インゲン 枝豆 ほうれん草 りんごジュース	醤油 酢 鶏ガラスープ ケチャップ 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油 コンソメ		597	21	2	22	水	いなり寿司 人参の甘煮 小松菜の浸し 玉葱と若布の汁 牛乳 誕生日会ケーキ	砂糖 砂糖 砂糖 胡麻 砂糖 ケーキMix バター	うすあげ 人参 干椎茸 人参 小松菜 しめじ 人参 玉葱 若布 牛乳 卵 生クリーム	人参 干椎茸 人参 小松菜 しめじ 人参 玉葱 みかん缶	醤油 酢 醤油 醤油 和だし 醤油		598	18.9
9	木	肉団子のスープ 若さぎの唐揚げ ブロッコリーの浸し さつま芋のバター焼き 牛乳 おかし	春雨 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 さつま芋 バター	合挽ミンチ 若さぎ 牛乳	白菜 玉葱 えのき 人参 青梗菜 ブロッコリー 人参 もやし	鶏ガラスープ 醤油 塩 コンソメ 醤油		597	21	7	23	木	おでん ほうれん草のしらす和え 白菜とえのきの味噌汁 牛乳 抹茶スコーン	砂糖 こんにやく じゃが芋 砂糖 砂糖 ケーキMix バター	牛すじ 竹輪 厚揚げ チリメン 牛乳	大根 ほうれん草 人参 もやし 白菜 えのき 葱 抹茶	醤油 醤油 和だし 味噌			
10	金	チキンカレー キャベツとバインの甘酢 牛乳 大学芋	じゃが芋 砂糖 砂糖 さつま芋 胡麻 油	鶏肉 大豆 牛乳	玉葱 しめじ 人参 トマト缶 キャベツ バイン缶 胡瓜 人参	カレールー 酢		619	19	8	24	金	チキンライス ブロッコリーの胡麻和え 若さぎの竜田揚げ 青梗菜のスープ 牛乳 きな粉ゼリー	バター 砂糖 胡麻 片栗粉 油 砂糖 砂糖	鶏肉 若さぎ 豆腐 牛乳 きな粉 寒天	人参 玉葱 インゲン ブロッコリー 人参 しめじ 生姜 青梗菜	コンソメ ケチャップ 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油		565	24.1
11	土	焼きそば じゃが芋の甘辛煮 牛乳 おかし	中華麺 油 砂糖 じゃが芋	豚肉 削り粉 牛乳	キャベツ 人参 もやし 葱	ソース 醤油		595	26	1	25	土	豚汁うどん 里芋の煮物 牛乳 おかし	うどん 砂糖 里芋	豚肉 牛乳	玉葱 椎茸 人参 ほうれん草	和だし 味噌 醤油		546	22.2
12	日			休	日															
13	月			休	日															
14	火	赤魚の煮付 ひじきと南瓜の煮物 ほうれん草と卵の浸し 玉葱と若布の味噌汁 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 砂糖 胡麻 砂糖	赤魚 ひじき 卵 若布 牛乳	南瓜 ほうれん草 人参 玉葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌		556	22	2	26	火	鱈のみぞれ煮 粉ふき芋 ブロッコリーのおかか和え 豆腐と若布の味噌汁 牛乳 ヨーグルトクリームサンド	片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 砂糖 砂糖 食パン	鱈 かつお節 豆腐 若布 牛乳 ヨーグルト 生クリーム	大根 ブロッコリー 人参 しめじ えのき	醤油 塩 醤油 和だし 味噌		632	27.2
15	水	みそだれ餃子 ブロッコリーのツナ和え キャベツのゆかり和え 粕汁 牛乳 オレンジゼリー	砂糖 餃子の皮 片栗粉 油 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	合挽ミンチ ツナ缶 豚肉 うすあげ 牛乳 イナアガー	キャベツ ニラ ブロッコリー コーン 人参 キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり 大根 玉葱 葱 ごぼう オレンジジュース	鶏ガラスープ 醤油 味噌 酢 醤油 味噌 酒粕 醤油		610	22	3	27	水	野菜入り鶏つくね ブロッコリーの胡麻和え 大豆の煮物 玉葱と人参の味噌汁 牛乳 ぶどうゼリー	砂糖 片栗粉 油 砂糖 胡麻 砂糖 砂糖 砂糖	鶏ミンチ 卵 ブロッコリー 人参 しめじ 大豆 うすあげ 牛乳 イナアガー	玉葱 人参 ピーマン 干椎茸 ブロッコリー 人参 しめじ 人参 インゲン 玉葱 人参 葱 ぶどうジュース	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌		563	24.5
16	木	中華丼 若さぎの甘酢 大豆のおかか煮 中華スープ 牛乳 ぜんざい	片栗粉 ごま油 砂糖 小麦粉 油 砂糖 春雨 砂糖 もち	豚肉 若さぎ 大豆 かつお節 卵 牛乳 小豆	人参 玉葱 白菜 キャベツ 青梗菜 干椎茸 えのき ブロッコリー 葱	鶏ガラスープ 醤油 コンソメ 酢 醤油 鶏ガラスープ 醤油		619	27	8	28	木	豚肉と厚揚げの中華とろみ煮 小松菜の納豆和え ひじきとごぼうの煮物 卵とえのきのスープ 牛乳 野菜のチヂミ	砂糖 片栗粉 砂糖 砂糖 砂糖 チヂミ粉 ごま油	豚肉 厚揚げ 納豆 チリメン かつお節 ひじき 卵 牛乳 鶏ミンチ 卵	白菜 人参 干椎茸 青梗菜 生姜 小松菜 人参 ごぼう えのき 葱 玉葱 人参 ニラ	鶏ガラスープ 醤油 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油 醤油		560	28.9
17	金	おにぎり 具だくさんの汁 牛乳 ドーナツ	米 じゃが芋 グラニュー糖 ケーキMix バター 油	鮭フレーク 豚肉 若布 牛乳 卵	キャベツ えのき 人参 かぶ	塩 和だし 醤油		576	22	6	29	金	ツナの和風炊き込みご飯 若さぎのカレー風味揚げ 白菜の甘酢 じゃが芋と玉葱の味噌汁 牛乳 ココアケーキ	砂糖 砂糖 油 砂糖 砂糖 砂糖 ケーキMix バター	ツナ缶 うすあげ 若さぎ 牛乳 卵 ココア	しめじ 人参 枝豆 コンソメ カレー粉 酢 和だし 味噌		577	22	

※果物
みかん・バナナ・りんご

※和だし・・・いりこ、かつお節、鯖節、あじの節、昆布、干椎茸
※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
※野菜等・・・旬菜を使用
※食器・・・強化磁器食器使用

※延長保育のおやつ
月曜から土曜・・・おにぎり

☆今月の郷土料理は兵庫県です。
○1月15日(水)・・・誕生日会メニューです。