

献立表

青梅みどり第一保育園

平成28年1月

日 曜	おひる	おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	材料名			補食
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
4 月	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 マカロニケチャップ炒め ブロッコリーのごま和え	ホットケーキ 牛乳 ホットケーキ 牛乳	胚芽米 三温糖 ごま油 片栗粉 マカロニ 油 ごま	豚もも肉 豆腐 煮干し かつお節 みそ たまご 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ 万能ねぎ 大根 ブロッコリー	炊き込みご飯
5 火	わかめうどん 千草和え 南瓜の甘煮	コーン蒸しパン 牛乳 コーン蒸しパン 牛乳	うどん 三温糖 薄力粉	かつお節 こんぶ 鶏もも肉 わかめ 油揚げ たまご 牛乳	ほうれん草 にんじん 南瓜 コーンクリーム缶	マーガリンサンド
6 水	ポークハヤシライス コンソメスープ コーンサラダ	フランクフルト 牛乳 スープ フランクフルト 牛乳	胚芽米 油 バター 牛乳 ごま 三温糖	豚もも肉 フランクフルト 牛乳	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム缶 トマト グリーンピース レタス とうもろこし缶 きゅうり キャベツ	炊き込みご飯
7 木	牛乳パン 白菜ときのこのスープ 鮭のパン粉焼き ごぼうサラダ 塩もみキャベツ ごはん みそ汁 鶏肉のタンドリー焼き ナムル 白菜とりんごのサラダ	七草がゆ 麦茶 みかん 七草がゆ 麦茶 みかん じゃが芋のお焼き 牛乳 じゃが芋のお焼き 牛乳	パン パン粉 油 バター ごま マヨネーズ 胚芽米	鮭 ベーコン かつお節 こんぶ	白菜 しめじ 玉ねぎ にんじん ごぼう キャベツ きゅうり 七草 みかん	炊き込みご飯
8 金	豚丼 みそ汁 ミックススロー さつま芋の甘煮	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	胚芽米 油 三温糖 さつま芋 食パン マーガリン	油揚げ かつお節 煮干し みそ 鶏もも肉 ヨーグルト 牛乳	キャベツ もやし ほうれん草 にんじん 白菜 りんご	ジャムサンド
9 土	豚丼 みそ汁 ミックススロー さつま芋の甘煮	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	胚芽米 油 三温糖 さつま芋 食パン マーガリン	豚もも肉 煮干し かつお節 みそ チーズ 牛乳	玉ねぎ 万能ねぎ 大根 キャベツ にんじん	焼きおにぎり
12 火	ごはん みそ汁 松かさ鶏 スパゲティサラダ 三色ごま和え	フルーツサンド 牛乳 スープ フルーツサンド 牛乳	胚芽米 片栗粉 油 三温糖 スパゲティ マヨネーズ ごま 薄力粉 食パン	わかめ 豆腐 煮干し かつお節 みそ 鶏ひき肉 たまご 青のり	玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ 小松菜	ジャムサンド
13 水	かきたまうどん 切干大根サラダ さつま芋の甘煮	ひじきチャーハン 牛乳 ひじきチャーハン 牛乳	うどん 片栗粉 油 三温糖 さつま芋 胚芽米	鶏もも肉 たまご かつお節 こんぶ ロースハム ひじき 油揚げ しらす干し 牛乳	ねぎ ほうれん草 切干大根 きゅうり にんじん 万能ねぎ	炊き込みご飯
14 木	ごまクリームサンド えのきと野菜スー ハンバーグ ポテトサラダ ミックススロー	アップルパイ 牛乳 アップルパイ 牛乳	食パン 三温糖 マーガリン パン粉 油 バター じゃが芋 マヨネーズ ごま	豚ひき肉 たまご 牛乳	玉ねぎ にんじん えのきだけ きゅうり キャベツ りんご	炊き込みご飯
15 金	ごはん すまし汁 ぶりの照り焼き ほうれん草のおかか和え にんじんとえのきの中華風サラダ	バナナマフィン 牛乳 バナナマフィン 牛乳	胚芽米 三温糖 油 ごま 薄力粉 バター	わかめ かつお節 こんぶ ぶり 牛乳 たまご	しめじ ほうれん草 えのきだけ にんじん バナナ	マーガリンサンド
16 土	牛乳パン コンソメスープ チリコンカン風煮物 ポイルブロッコリー	みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳 みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳	ロールパン 麩 じゃが芋 バター 胚芽米 ごま	水煮大豆 豚ひき肉 つな缶 牛乳	チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ グリーンピース ブロッコリー みつば	焼きおにぎり
18 月	五穀米ロールパン トマトスープ 照り焼きハンバーグ もやしサラダ 南瓜グラッセ	コーンドーナツ 牛乳 コーンドーナツ 牛乳	ロールパン 三温糖 片栗粉 ごま油 バター 薄力粉 粉糖 大豆油	鶏ひき肉 油揚げ たまご 牛乳	トマト缶 キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし きゅうり 南瓜 コーンクリーム缶	炊き込みご飯
19 火	ごはん すまし汁 松風焼き 白菜ナムル 切り昆布の煮付け	塩焼きそば 牛乳 塩焼きそば 牛乳	胚芽米 三温糖 ごま ごま油 蒸し中華めん	かつお節 こんぶ 鶏ひき肉 豆腐 凍り豆腐 みそ 青のり 刻み昆布 焼き竹輪	万能ねぎ 大根 玉ねぎ 白菜 にんじん もやし キャベツ	マーガリンサンド
20 水	わかめごはん みそ汁 煮魚 きんぴらごぼう コールスローサラダ	ケーキ 紅茶 ケーキ 紅茶	胚芽米 さつま芋 三温糖 ごま 油 マヨネーズ ケーキ	わかめ 煮干し かつお節 みそ かじき	玉ねぎ ごぼう にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし缶	炊き込みご飯
21 木	カレースパゲティ 豆入りスープ 和風サラダ	シュガートースト 牛乳 スープ シュガートースト 牛乳 みかん	スパゲティ 三温糖 食パン マーガリン グラニュー糖	豚ひき肉 水煮大豆 わかめ つな缶 牛乳	玉ねぎ ピーマン にんじん 白菜 キャベツ きゅうり	炊き込みご飯
22 金	レーズンボール ワンタンスープ チキンピカタ 青菜サラダ グリーンポテト	卵と野菜のおじや 麦茶 卵と野菜のおじや 麦茶	パン ワンタン ごま油 薄力粉 三温糖 じゃが芋 胚芽米	豚ひき肉 煮干し かつお節 みそ チーズ 牛乳	ねぎ 椎茸 大根 キャベツ にんじん	ジャムサンド
23 土	豚丼 みそ汁 ミックススロー さつま芋の甘煮	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	胚芽米 油 三温糖 さつま芋 食パン マーガリン	豚もも肉 煮干し かつお節 みそ チーズ 牛乳	玉ねぎ 万能ねぎ 大根 キャベツ にんじん	焼きおにぎり
25 月	きなこサンド チンゲン菜スープ 鶏肉のケチャップ煮 ポイルブロッコリー	わかめおにぎり 牛乳 ごま団子 牛乳	食パン ごま 三温糖 マーガリン 薄力粉 油 バター 白玉粉	鶏もも肉 牛乳	チンゲン菜 とうもろこし缶 玉ねぎ ピーマン にんじん トマト缶 ブロッコリー	炊き込みご飯
26 火	きのこおこわ みそ汁 肉じゃが しらす和え にんじんのごま和え	りんごケーキ 牛乳 りんごケーキ 牛乳	胚芽米 もち米 じゃが芋 油 三温糖 ごま油 薄力粉 バター	煮干し かつお節 みそ 豚もも肉 しらす干し たまご 牛乳	しめじ 椎茸 えのきだけ 白菜 玉ねぎ にんじん いんげん ほうれん草 りんご りんごジュース	ジャムサンド
27 水	キャロブパン ミルクスープ 鮭のムニエル ひじきサラダ キャベツソテー	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	ロールパン じゃが芋 薄力粉 油 バター マヨネーズ 薄力粉 ごま	ベーコン 牛乳 鮭 ひじき つな缶 しらす干し	にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ ピーマン とうもろこし缶	マーガリンサンド
28 木	ごはん みそ汁 健康コロッケ コーンサラダ にんじんの甘煮	スコーン 牛乳 みかん スコーン 牛乳 みかん	胚芽米 じゃが芋 油 薄力粉 パン粉 三温糖 バター	豆腐 煮干し かつお節 みそ 鶏ひき肉 ひじき 水煮大豆 牛乳 生クリーム	ねぎ にんじん 玉ねぎ レタス とうもろこし缶 キャベツ きゅうり	炊き込みご飯
29 金	味噌うどん 筑前煮	どらもち 牛乳 どらもち 牛乳	うどん 油 三温糖 上新粉 白玉粉	豚もも肉 みそ かつお節 こんぶ 鶏もも肉 焼き竹輪 豆乳 ゆで小豆缶	大根 にんじん 椎茸 小松菜 ごぼう れんこん いんげん	マーガリンサンド
30 土	牛乳パン コンソメスープ チリコンカン風煮物 ポイルブロッコリー	みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳 みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳	ロールパン 麩 じゃが芋 バター 胚芽米 ごま	水煮大豆 豚ひき肉 つな缶 牛乳	チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ グリーンピース ブロッコリー みつば	焼きおにぎり

☆つくし、さくらぐみは10時のおやつに牛乳がでます。
☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
☆補食には牛乳が付きます。
☆20日はお誕生日おやつです。

1日平均栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
乳児	513	20	18.1
幼児	552	20.9	19.3