

献立表

青梅みどり第一保育園

平成29年 1月

日	曜	献立		材料名			補食
		おひる	おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	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	水	つなカレーライス わかめスープ マカロニサラダ 塩もみキャベツ	オレンジケーキ 牛乳 オレンジケーキ 牛乳	胚芽米 ジャが芋 油 バター 白ごま マカロニ マヨネーズ 薄力粉 三温糖	つな缶 わかめ たまご 牛乳	玉ねぎ にんじん 椎茸 ねぎ みかん缶 きゅうり キャベツ オレンジジュース	ジャムサンド
5	木	ごはん みそ汁 煮魚 ナムル 南瓜の甘煮	おさつ蒸しパン 牛乳 おさつ蒸しパン 牛乳	胚芽米 麩 三温糖 ごま油 薄力粉 さつま芋	かつお節 煮干し みそ かじき たまご 牛乳	キャベツ もやし ほうれん草 にんじん 南瓜	炊き込みご飯
6	金	かきたまうどん 肉じゃが ポイルブロッコリー	七草粥 麦茶 みかん 七草粥 麦茶 みかん	うどん 片栗粉 ジャが芋 油 三温糖 胚芽米	鶏もも肉 たまご かつお節 こんぶ 豚もも肉	ねぎ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ いんげん ブロッコリー 七草 かぶの葉 みかん	マーガリンサンド
7	土	豚丼 みそ汁 二色びたし にんじんの甘煮	おかかチーズおにぎり 牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳	胚芽米 油 三温糖	豚もも肉 豆腐 煮干し かつお節 みそ チーズ 牛乳	玉ねぎ ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん	焼きおにぎり
10	火	わかめごはん みそ汁 ぶりの照り焼き れんこんサラダ さつま芋のオレンジ煮	なかよしサンド 牛乳 スープ なかよしサンド 牛乳	胚芽米 三温糖 ごま マヨネーズ さつま芋 食パン	わかめ 油揚げ かつお節 煮干し みそ ぶり 牛乳	白菜 しめじ れんこん きゅうり にんじん オレンジジュース	炊き込みご飯
11	水	五穀米ロールパン ミネストローネ チキンディアブロ風 ほうれん草とコーンソテー にんじんのチーズ和え	インディアン焼きそば 牛乳 インディアン焼きそば 牛乳	ロールパン バター パン粉 油 中華めん	水煮大豆 ベーコン 鶏もも肉 粉チーズ 豚もも肉 牛乳	トマト缶 ミックスベジタブル ほうれん草 とうもろこし缶 にんじん もやし ピーマン	炊き込みご飯
12	木	スパゲティミートソース コンソメスープ キャベツとつなのサラダ ポイルウインナー	五目チャーハン 牛乳 五目チャーハン 牛乳	スパゲティ 油 片栗粉 麩 三温糖 胚芽米	豚ひき肉 粉チーズ つな缶 ウインナー 焼き豚	玉ねぎ ピーマン にんじん 大根 キャベツ きゅうり とうもろこし缶 しめじ ねぎ	ジャムサンド
13	金	ごはん みそ汁 高野豆腐入りつくね揚げ 小松菜ナムル 粉ふき芋	パインケーキ 牛乳 りんご パインケーキ 牛乳 りんご	胚芽米 パン粉 薄力粉 油 三温糖 片栗粉 ごま油 薄力粉 ごま ジャが芋 バター	煮干し かつお節 みそ 鶏ひき肉 豆腐 高野豆腐 たまご 牛乳	万能ねぎ 大根 玉ねぎ 小松菜 にんじん しめじ パイナップル りんご	マーガリンサンド
14	土	ポークハヤシライス 白菜ときのこのスープ 塩もみキャベツ 南瓜のミルク煮	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	胚芽米 油 バター 三温糖 食パン マーガリン	豚もも肉 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ トマト マッシュルーム缶 白菜 グリーンピース しめじ キャベツ きゅうり 南瓜	焼きおにぎり
16	月	カレーうどん 切干大根のサラダ ブロッコリーのナムル風 フルーツ(いちご)	スイートポテト 牛乳 スイートポテト 牛乳	うどん 油 三温糖 ごま油 さつま芋 バター	豚もも肉 ロースハム しらす干し たまご 生クリーム	玉ねぎ にんじん ほうれん草 切干大根 きゅうり ブロッコリー いちご	炊き込みご飯
17	火	レーズンボール ミルクスープ 鮭のムニエル 小松菜とちくわの炒め物 南瓜の甘煮	ほたてごはん 麦茶 みかん ほたてごはん 麦茶 みかん	ロールパン ジャが芋 薄力粉 油 バター ごま油 ごま 三温糖 上新粉 白玉粉 麦茶 みかん	ベーコン 牛乳 鮭 焼きちくわ ほたて水煮缶 油揚げ	にんじん 玉ねぎ 小松菜 南瓜 椎茸 絹さや みかん	ジャムサンド
18	水	ごはん みそ汁 鶏のから揚げ 和風サラダ マカロニケチャップ炒め	ヨーグルトマフィン 牛乳 ヨーグルトマフィン 牛乳	胚芽米 片栗粉 油 三温糖 マカロニ 薄力粉 バター	豆腐 煮干し かつお節 みそ 鶏もも肉 わかめ ヨーグルト 牛乳	ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ レモン汁	マーガリンサンド
19	木	豆乳ロールパン たまごスープ ミートローフ しらす和え にんじんのごま和え	クリームスパゲティ 麦茶 クリームスパゲティ 麦茶	ロールパン 油 パン粉 バター ごま油 ごま マカロニ 薄力粉	たまご 豚ひき肉 牛乳 しらす干し ベーコン	ねぎ ミックスベジタブル 玉ねぎ ほうれん草 にんじん 白菜 しめじ	炊き込みご飯
20	金	ごはん すまし汁 魚のみそ焼き 五目煮豆 ミックススロー	シュガーラスク 牛乳 りんご シュガーラスク 牛乳 りんご	胚芽米 麩 三温糖 油 フランスパン マーガリン グラニュー糖	かつお節 こんぶ ぶり みそ 鶏もも肉 水煮大豆 ひじき 牛乳	みつば 大根 にんじん 玉ねぎ たけのこ水煮 いんげん キャベツ りんご	ジャムサンド
21	土	豚丼 みそ汁 二色びたし にんじんの甘煮	おかかチーズおにぎり 牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳	胚芽米 油 三温糖	豚もも肉 豆腐 煮干し かつお節 みそ チーズ 牛乳	玉ねぎ ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん	焼きおにぎり
23	月	牛乳パン チンゲン菜スープ 鶏肉のチーズパン粉焼き 干草和え ジャーマンポテト	じゃこおにぎり 牛乳 りんご じゃこおにぎり 牛乳 りんご	ロールパン パン粉 油 バター 三温糖 ジャが芋 春巻きの皮 マヨネーズ	鶏もも肉 粉チーズ 油揚げ ロースハム つな缶 牛乳 しらす干し	チンゲン菜 とうもろこし缶 ほうれん草 にんじん 玉ねぎ りんご	炊き込みご飯
24	火	けんちんうどん もやしサラダ さつま芋の甘煮	ケーキ 紅茶 ケーキ 紅茶	うどん 里芋 三温糖 ごま油 さつま芋 ケーキ	こんぶ かつお節 豚もも肉 油揚げ	ごぼう にんじん 大根 ねぎ もやし きゅうり	炊き込みご飯
25	水	ごはん みそ汁 鶏照り焼きハンバーグ 青菜サラダ 切り昆布の煮付け	ブアマンケーキ 牛乳 ブアマンケーキ 牛乳	胚芽米 片栗粉 三温糖 油 薄力粉	かつお節 煮干し みそ 鶏ひき肉 ベーコン 刻み昆布 焼きちくわ 牛乳	白菜 しめじ 玉ねぎ にんじん 小松菜	ジャムサンド
26	木	キャロブパン コンソメスープ 鮭のマヨネーズ焼き キャベツとつなの和え物 切干大根の洋風炒め煮	五平餅 麦茶 五平餅 麦茶	ロールパン 麩 マヨネーズ 油 三温糖 バター 胚芽米 ごま	鮭 つな缶 ベーコン みそ	にんじん 大根 玉ねぎ マッシュルーム缶 キャベツ とうもろこし缶 小松菜 切干大根	炊き込みご飯
27	金	マーボー丼 みそ汁 ごぼうサラダ ポイルいんげん フルーツ(みかん)	ブレッド風クッキー 牛乳 ブレッド風クッキー 牛乳	胚芽米 油 三温糖 片栗粉 ごま マヨネーズ 薄力粉 バター	豆腐 豚ひき肉 みそ わかめ かつお節 ベーコン ヨーグルト 牛乳	ねぎ ごぼう にんじん いんげん みかん	マーガリンサンド
28	土	ポークハヤシライス 白菜ときのこのスープ 塩もみキャベツ 南瓜のミルク煮	チーズサンド 牛乳 チーズサンド 牛乳	胚芽米 油 バター 三温糖 食パン マーガリン	豚もも肉 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ トマト マッシュルーム缶 白菜 グリーンピース しめじ キャベツ きゅうり 南瓜	焼きおにぎり
30	月	ごはん みそ汁 揚げ煮魚 スパゲティサラダ ひじきの煮付け	バナナマフィン 牛乳 いちご バナナマフィン 牛乳 いちご	胚芽米 麩 片栗粉 油 三温糖 スパゲティ マヨネーズ バター 薄力粉	煮干し かつお節 みそ さわら つな缶	南瓜 玉ねぎ にんじん きゅうり バナナ いちご	炊き込みご飯
31	火	にんじんロールパン 春雨スープ ポークビーンズ ポイルブロッコリー フルーツ(みかん)	カレーピラフ 牛乳 カレーピラフ 牛乳	ロールパン 春雨 ごま油 油 三温糖 胚芽米	豚もも肉 ベーコン 白いんげん豆 生クリーム 鶏もも肉 牛乳	とうもろこし缶 チンゲン菜 玉ねぎ トマト缶 ブロッコリー みかん ミックスベジタブル	マーガリンサンド

☆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。
 ☆24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	508	20	17.6
幼児	585	22.3	19.8