



# 1月献立表



平成31年

鼻高こども園

日	曜	献立名			あか		きいろ		みどり		その他		栄養価	
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	その他	乳児	幼児	乳児	幼児		
4	金	せんべい 麦茶	ご飯 ツナカレー 春雨サラダ りんごポンチ 麦茶	マカロニきな粉 麦茶	ツナ きな粉	米 じゃが芋 油 春雨 砂糖 ごま ごま油 マカロニ せんべい	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ウエハース	昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ わかめ 玉ねぎ 人参 ビーマン 切干大根 コーン	水 カレールウ 穀物酢 だし醤油 麦茶 塩	238kcal たんぱく質 11.3g 脂質 1.3g 食塩相当量 1.5g	238kcal たんぱく質 13.6g 脂質 1.9g 食塩相当量 1.9g			
5	土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・ねぎ・わかめ) 鶏肉と玉ねぎのケチャップ炒め 切干大根のサラダ チーズ 麦茶		味噌 鶏肉 チーズ				水 トマトケチャップ 塩 チキンスープの素 麦茶	238kcal たんぱく質 13.1g 脂質 1.8g 食塩相当量 1.9g	238kcal たんぱく質 15.1g 脂質 1.4g 食塩相当量 1.9g			
7	月	バナナ 麦茶	【小寒】鮭とごぼうのご飯 すまし汁(白菜・ねぎ・麩) 松風焼き キャベツのおかか和え みかん 麦茶	七草粥 小魚 麦茶	鮭 鶏肉 味噌 油揚げ かつお節 煮干し	米 小切麩 パン粉 砂糖 ごま	ごぼう 昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ みかん 小松菜 大根 バナナ	水 だし醤油 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶	238kcal たんぱく質 10.0g 脂質 2.2g 食塩相当量 1.2g	238kcal たんぱく質 10.4g 脂質 2.8g 食塩相当量 1.7g				
8	火	人参煮 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁(キャベツ・切干大根・高野豆腐) かわいいのホイール蒸し 納豆和え りんご 麦茶	フルーツきんとん 牛乳	味噌 高野豆腐 かいひ 納豆 スキムミルク 牛乳	米 玄米 無塩バター さつま芋 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ 切干大根 玉ねぎ えのき茸 人参 白菜 ほうれん草 焼きのり りんご レーズン	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶	238kcal たんぱく質 21.2g 脂質 1.8g 食塩相当量 1.9g	238kcal たんぱく質 26.6g 脂質 1.6g 食塩相当量 1.4g				
9	水	クラッカー 麦茶	豚丼(豚肉・玉ねぎ・しらたき) 味噌汁(じゃが芋・白菜・わかめ) 小松菜と人参の炒め物 チーズ 麦茶	ナポリタン 牛乳	豚肉 味噌 ツナ チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 ごま スパゲティ 砂糖 クラッカー	玉ねぎ しらたき 昆布 干しいたけ 白菜 わかめ 小松菜 人参 ビーマン コーン	水 だし醤油 料理酒 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 トマトケチャップ チキンスープの素	238kcal たんぱく質 18.6g 脂質 1.7g 食塩相当量 1.9g	238kcal たんぱく質 21.4g 脂質 2.1g 食塩相当量 2.2g				
10	木	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 コーンクリームスープ(玉ねぎ・コーン・パセリ) パンプキンオムレツ 花野菜サラダ オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー ビスケット 麦茶	スキムミルク 牛乳 鶏卵 クリーム	米 砂糖 無塩バター 油 ごま油 ビスケット じゃが芋	玉ねぎ コーン コーンクリーム パセリ 南瓜 カリフラワー ブロッコリー 人参 オレンジ ぶどうジュース アガー	水 シチュールウ 塩 トマトケチャップ だし醤油 麦茶	238kcal たんぱく質 14.6g 脂質 1.7g 食塩相当量 1.7g	238kcal たんぱく質 17.5g 脂質 1.8g 食塩相当量 2.2g				
11	金	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(チンゲン菜・えのき・麩) まぐろフライ ほうれん草ソテー バナナ 麦茶	【鏡開き】おしるこ 麦茶	味噌 まぐろフライ 小豆	米 小切麩 油 片栗粉 砂糖 もち米	昆布 干しいたけ チンゲン菜 えのき茸 ほうれん草 もやし しめじ バナナ 大根	水 トマトケチャップ 中濃ソース 塩 チキンスープの素 麦茶 こいくちしょうゆ	238kcal たんぱく質 21.6g 脂質 7.9g 食塩相当量 1.6g	238kcal たんぱく質 26.6g 脂質 1.6g 食塩相当量 1.9g				
12	土	せんべい 麦茶	マーボー豆腐丼(豚そぼろ・ねぎ) 中華スープ(白菜・人参・干しいたけ) ビーフンと野菜のサラダ みかん 麦茶		木綿豆腐 豚肉 味噌	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン ごま油 せんべい	長ねぎ しょうが にんにく 白菜 人参 干しいたけ きゅうり コーン みかん	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 だし醤油 麦茶	238kcal たんぱく質 11.8g 脂質 9.7g 食塩相当量 1.1g	238kcal たんぱく質 14.7g 脂質 10.6g 食塩相当量 1.2g				
15	火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・ねぎ・高野豆腐) 親子煮 ちくわのカレー天ぷら フルーツヨーグルト 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 焼き竹輪 ヨーグルト 牛乳	米 薄力粉 砂糖 じゃが芋 片栗粉	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 りんご パイン缶 黄桃缶 青のり	水 だし醤油 料理酒 カレー粉 麦茶 こいくちしょうゆ みりん	238kcal たんぱく質 21.5g 脂質 1.6g 食塩相当量 1.4g	238kcal たんぱく質 20.6g 脂質 3.9g 食塩相当量 2.2g				
16	水	ウエハース 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁(厚揚げ・チンゲン菜・なめこ) 鶏肉の磯辺焼き かぼちゃサラダ チーズ 麦茶	シュークリーム 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 チーズ クリーム 牛乳	米 きび あわ 黒米 ノンエッグマヨネーズ シュー ウエハース	昆布 干しいたけ チンゲン菜 なめこ 焼きのり 南瓜 きゅうり レーズン パセリ	水 だし醤油 みりん 料理酒 麦茶	238kcal たんぱく質 21.2g 脂質 2.8g 食塩相当量 1.3g	238kcal たんぱく質 25.9g 脂質 3.2g 食塩相当量 1.8g				
17	木	蒸しじゃが芋 麦茶	野菜パン シェパーズパイ 冬野菜のクリームスープ(かぶ・ブロッコリー・人 参・小松菜) トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	味噌おにぎり 麦茶	スキムミルク 牛乳 豚肉 チーズ 味噌	野菜パン 油 薄力粉 じゃが芋 無塩バター 米 ごま さつま芋	かぶ ブロッコリー 人参 小松菜 玉ねぎ パセリ キャベツ コーン オレンジ	水 シチュールウ 水 トマトケチャップ 塩 トマトドレッシング 麦茶 みりん	238kcal たんぱく質 18.9g 脂質 1.6g 食塩相当量 2.1g	238kcal たんぱく質 21.1g 脂質 1.9g 食塩相当量 2.5g				
18	金	バナナ 麦茶	【大寒】人参としらすとしめじの混ぜご飯 味噌汁(豆腐・大根・里芋・ごぼう・人参・ ねぎ) 千草焼き 小松菜と油揚げの煮浸し りんご 麦茶	こずくまんじゅう 牛乳	しらす 味噌 木綿豆腐 鶏卵 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 里芋 ごま油 砂糖 黒糖まんじゅう	人参 しめじ 昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ グリーンピース 小松菜 白菜 りんご バナナ	水 だし醤油 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶	238kcal たんぱく質 21.5g 脂質 1.4g 食塩相当量 1.7g	238kcal たんぱく質 18.6g 脂質 2.0g 食塩相当量 2.1g				
21	月	ボン菓子 麦茶	ご飯 コンソメスープ(白菜・コーン・チンゲン菜) 鶏肉と野菜のクリーム煮 大根とツナの和え物 チーズ 麦茶	ねぎせんべい 小魚 牛乳	鶏肉 牛乳 スキムミルク ツナ チーズ 干しえび 味噌 煮干し	米 じゃが芋 無塩バター 薄力粉 砂糖 ごま油 中力粉 油 ボン菓子	白菜 コーン チンゲン菜 玉ねぎ 人参 パセリ 大根 小松菜 長ねぎ	水 チキンスープの素 だし醤油 麦茶	238kcal たんぱく質 21.3g 脂質 1.8g 食塩相当量 1.5g	238kcal たんぱく質 26.5g 脂質 1.9g 食塩相当量 2.2g				
22	火	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁(厚揚げ・小松菜・ねぎ) チーズ入り玉子焼き キャベツとりんごの人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏卵 チーズ 牛乳	米 無塩バター 砂糖 薄力粉 ビスケット	昆布 干しいたけ 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ パセリ キャベツ りんご きゅうり オレンジ レーズン	水 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー	238kcal たんぱく質 18.3g 脂質 1.5g 食塩相当量 1.4g	238kcal たんぱく質 27.2g 脂質 1.9g 食塩相当量 2.4g				
23	水	蒸しかぼちゃ 麦茶	【お誕生会】ゆかりご飯 コンソメスープ(大根・人参・わかめ) 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーとじゃが芋のサラダ りんご ヤクルト 麦茶	ショートケーキ 麦茶	鶏肉	米 片栗粉 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ヤクルト いちごケーキ	ゆかり 大根 人参 わかめ しょうが ブロッコリー りんご 南瓜	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶	238kcal たんぱく質 13.4g 脂質 1.8g 食塩相当量 1.2g	238kcal たんぱく質 23.2g 脂質 2.7g 食塩相当量 1.2g				
24	木	チーズ 麦茶	麦ご飯 味噌汁(玉ねぎ・えのき・切干大根) さわらのごま照り焼き 白菜のなめ茸和え みかん 麦茶	肉まん風カップ蒸しパン 牛乳	味噌 さわら 豚肉 牛乳 チーズ	米 押し麦 ごま 薄力粉 砂糖 ごま油	昆布 干しいたけ 玉ねぎ えのき茸 切干大根 白菜 人参 なめ茸 ほうれん草 みかん にら	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 塩 ベーキングパウダー	238kcal たんぱく質 22.5g 脂質 1.4g 食塩相当量 2.1g	238kcal たんぱく質 26.5g 脂質 1.6g 食塩相当量 2.1g				
25	金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(ごぼう・里芋・ほうれん草) 豆腐ステーキのごあんかけ 大根とささ身のサラダ バナナ 麦茶	キューブクッキー 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 スキムミルク 鶏卵 牛乳	米 里芋 薄力粉 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 さつま芋	昆布 干しいたけ ごぼう ほうれん草 玉ねぎ しめじ えのき茸 万能ねぎ 大根 きゅうり 焼きのり バナナ	水 塩 だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー	238kcal たんぱく質 18.3g 脂質 1.5g 食塩相当量 1.1g	238kcal たんぱく質 21.6g 脂質 2.0g 食塩相当量 1.5g				
26	土	せんべい 麦茶	あんかけうどん(豚小間・もやし・玉ねぎ・人参・小 松菜・ねぎ・干しいたけ) じゃが芋の味噌炒め オレンジ 麦茶		豚肉 味噌	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油 ごま せんべい	もやし 玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ 干しいたけ オレンジ	塩 こいくちしょうゆ 水 みりん 料理酒 麦茶	238kcal たんぱく質 8.9g 脂質 0.8g 食塩相当量 1.2g	238kcal たんぱく質 10.7g 脂質 0.8g 食塩相当量 1.2g				
28	月	大根煮 麦茶	ご飯 オニオンスープ(玉ねぎ・人参・パセリ) 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ りんご 麦茶	【こんもり森】やさいのぞう すい 小魚 麦茶	鶏肉 煮干し	米 片栗粉 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 パセリ しょうが きゅうり コーン りんご 大根 しめじ ほうれん草	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 だし醤油	238kcal たんぱく質 14.3g 脂質 1.8g 食塩相当量 1.2g	238kcal たんぱく質 22.8g 脂質 1.8g 食塩相当量 1.3g				
29	火	人参煮 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁(キャベツ・なめこ・麩) ミートボール ひじきとさつま芋の煮物 みかん 麦茶	カップケーキ ジョア	味噌 豚肉 木綿豆腐 鶏卵 ジョア	米 玄米 小切麩 パン粉 砂糖 片栗粉 さつま芋 油 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ キャベツ なめこ 玉ねぎ ひじき しらたき 人参 みかん	水 塩 トマトケチャップ みりん こいくちしょうゆ だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー	238kcal たんぱく質 20.8g 脂質 1.8g 食塩相当量 1.3g	238kcal たんぱく質 24.1g 脂質 3.3g 食塩相当量 1.6g				
30	水	チーズ 麦茶	カレーうどん(鶏肉・玉ねぎ・人参・ねぎ・油揚げ) 味噌ドレッシング和え りんごゼリー 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	鶏肉 油揚げ 味噌 かつお節 チーズ	うどん 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま 米	玉ねぎ 人参 長ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 コーン りんごジュース アガー 青のり	水 カレールウ こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 水 穀物酢 麦茶	238kcal たんぱく質 14.5g 脂質 1.4g 食塩相当量 2.1g	238kcal たんぱく質 14.2g 脂質 1.3g 食塩相当量 2.1g				
31	木	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・小松菜・しめじ) 豚肉と野菜の五目煮 もやしとわかめの和え物 バナナ 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	味噌 豚肉 厚揚げ しらす ヨーグルト スキムミルク	米 油 片栗粉 砂糖 ウエハース せんべい	昆布 干しいたけ 白菜 小松菜 しめじ 大根 人参 万能ねぎ もやし わかめ バナナ りんごソース	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 塩 麦茶	238kcal たんぱく質 13.1g 脂質 1.6g 食塩相当量 1.6g	238kcal たんぱく質 20.4g 脂質 1.7g 食塩相当量 1.8g				

### ★ 今月の平均給与栄養量 ★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳	475	16.6	13.7	225	1.5
男	511	17.7	14.2	230	1.5
女	585	20.5	16.9	270	1.8
児	607	21.5	17.3	270	1.8