



1月献立表



清原保育園

日	曜	10時おやつ (乳児)	昼食	3時おやつ	未満児	幼児	赤	黄	緑
					エネルギー量 たんぱく質	エネルギー量 たんぱく質	からだをつくる	ちからがでる	からだの調子をととのえる
2	火		休み						
3	水		休み						
4	木	せんべい	ごはん、はんぺんチーズフライ、茹で野菜、シューマイ、わかめのみそ汁	たいやき	474kcal 15.6g	535kcal 18.4g	はんぺん、チーズ、しゅうまい、豆腐、わかめ	せんべい、米、小麦粉、パン粉、油、和風ドレッシング、たい焼き	キャベツ、ブロッコリー、にんじん
5	金	ビスケット	ごはん、ホキのマヨコーン焼き、厚揚げ煮、みかん、小松菜のみそ汁	七草がゆ	420kcal 17.4g	495kcal 21.3g	鮭、厚揚げ、油揚げ	ビスケット、米、マヨネーズ、砂糖	とうもろこし、大根、にんじん、いんげん、みかん、小松菜、えのき、だいこん、ほうれん草
6	土		おまかせメニュー						
8	月		成人の日						
9	火	せんべい	赤飯、照り焼きチキン、ナムル、ルビー、けんちん汁	ムース 牛乳	473kcal 18.8g	499kcal 21.3g	ささげ、鶏もも肉、牛乳	せんべい、米、もち米、ごま油、さといも、ムース	もやし、にんじん、ほうれん草、大根、こほう、白菜
10	水	ビスケット	ごはん、さばのみそ煮、大根のきんぴら、磯え、豆腐のすまし汁	ポップコーン バナナ、牛乳	438kcal 15.7g	533kcal 19.8g	さば、のり、豆腐、わかめ、牛乳	ビスケット、米、砂糖、ポップコーン、サラダ油	おろししょうが、大根、にんじん、いんげん、キャベツ、チンゲンサイ、バナナ
11	木	ヨーグルト	肉うどん、かき揚げ、おかか和え、オレンジ	菜飯おにぎり	380kcal 14.2g	439kcal 14.4g	ヨーグルト、豚小間、かつお節	うどん、天ぷら粉、サラダ油、米	玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、こほう、春巻、もやし、小松菜、オレンジ
12	金	せんべい	ごはん、煮込みハンバーグ、グリーンサラダ、こぶき芋、おろのみそ汁	ゼリー、おかし 牛乳	497kcal 18.3g	531kcal 20.7g	豚ひき肉、鶏卵、わかめ、豆腐、牛乳	せんべい、米、パン粉、砂糖、イタリアンドレッシング、じゃがいも、ゼリーの素、ビスケット	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、水菜、キャベツ
13	土		おまかせメニュー						
15	月	ビスケット	ごはん、鶏のごまみそ焼き、海藻サラダ、切り干し大根煮、ほうれん草のすまし汁	シュガートースト 牛乳	502kcal 19.6g	582kcal 23.2g	鶏もも肉、わかめ、油揚げ、牛乳	ビスケット、米、砂糖、すりごま、たまご、ドレッシング、食パン、マーガリン、グラニュー糖	キャベツ、きゅうり、切り干し大根、にんじん、いんげん、小松菜
16	火	ヨーグルト	豚汁うどん、サバの竜田揚げ、バナナ、お浸し	混ぜご飯	531kcal 20.6g	607kcal 22.0g	ヨーグルト、豚小間、豆腐、さば、油揚げ	うどん、さといも、片栗粉、油、米、砂糖	大根、にんじん、白菜、おろししょうが、バナナ、ほうれん草、もやし、こほう
17	水	せんべい	ごはん、生妻焼き、茹できゃべつ、かぼちゃの煮物、油揚げのみそ汁	ココアバナナケーキ 牛乳	457kcal 15.2g	500kcal 17.8g	豚小間、油揚げ、牛乳	せんべい、米、サラダ油、砂糖、ホットケーキミックス	玉ねぎ、おろししょうが、キャベツ、かぼちゃ、大根、にんじん、バナナ
18	木	ビスケット	ごはん、ホキの野菜あんかけ、ハッシュドポテト、ブロッコリーサラダ、にんじのみそ汁	肉まん、牛乳	447kcal 20.0g	554kcal 23.9g	ホキ、わかめ、牛乳	ビスケット、米、砂糖、片栗粉、ハッシュドポテト、和風ドレッシング、肉まん	玉ねぎ、にんじん、いんげん、キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし
19	金	せんべい	ごはん、からあげネギソース、野菜サラダ、みかん、えのきのみそ汁	コーンフレーク	480kcal 17.1g	525kcal 20.0g	鶏もも肉、油揚げ、牛乳	せんべい、米、片栗粉、サラダ油、砂糖、フレッシュドレッシング、コーンフレーク	おろししょうが、ねぎ、キャベツ、にんじん、水菜、みかん、小松菜、えのき
20	土		おまかせメニュー						
22	月	せんべい	ごはん、豚肉のみそいため、春雨サラダ、ぎょうざ、中華スープ	ムース 牛乳	521kcal 19.3g	561kcal 21.9g	豚肉、ツナ缶、豆腐、牛乳	せんべい、米、サラダ油、砂糖、春雨、ドレッシング、ムース	にんじん、玉ねぎ、いんげん、きゅうり、餃子、キャベツ
23	火	ビスケット	チキンカレー、マカロニサラダ、バナナコンソメスープ	プリン、おかし 牛乳	486kcal 16.0g	577kcal 19.5g	鶏むね肉、わかめ、牛乳	ビスケット、米、じゃがいも、サラダ油、カレーパウダー、マカロニ、マヨネーズ、プリンの素、せんべい	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、白菜
24	水	せんべい	ごはん、サーモンフライ、白菜のおひたし、シューマイ、大根のみそ汁	ホットケーキ 牛乳	442kcal 15.8g	506kcal 21.4g	サーモンフライ、油揚げ、しゅうまい、豆腐、牛乳	せんべい、米、サラダ油、ホットケーキミックス、メープルシロップ	白菜、もやし、にんじん、チンゲンサイ、大根
25	木	ムース	ナポリタン、オムレツ、ホウレンソウのソテー、オレンジ、コンソメスープ	わかめおにぎり	410kcal 12.9g	613kcal 20.0g	牛乳、ハム、オムレツ	デザート&ムース(ピーチ味)、スバグティ、サラダ油、米	玉ねぎ、ピーマン、にんじん、ほうれん草、とうもろこし、キャベツ、オレンジ、えのき
26	金	ジャムパン	ごはん、さばの塩焼き、お浸し、ひじき煮、しめじのみそ汁	フルーツヨーグルト、 牛乳	487kcal 19.2g	513kcal 21.1g	さば、ひじき、油揚げ、ヨーグルト、牛乳	食パン、いちごジャム、米、砂糖	水菜、にんじん、もやし、しいたけ、いんげん、玉ねぎ、しめじ、フルーツカクテ
27	土		おまかせメニュー						
29	月	コーンフレーク	ごはん、ホキのねぎみそ焼き、がんも煮、ルビー、えのきのすまし汁	焼きそば 牛乳	427kcal 20.4g	459kcal 23.4g	ホキ、がんもどき、わかめ、豚小間、牛乳	コーンフレーク、米、砂糖、焼きそば、サラダ油	ねぎ、大根、にんじん、いんげん、キャベツ、ピーマン、えのき
30	火	ビスケット	ごはん、ひじきハンバーグ、スパサ、フライドポテト、豆腐のみそ汁	ゼリー、おかし 牛乳	448kcal 17.0g	555kcal 20.2g	豚ひき肉、ひじき、鶏卵、ツナ缶、豆腐、牛乳	ビスケット、米、スパゲティ、マヨネーズ、ゼリーの素、せんべい	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイ
31	水	せんべい	パン、チキンナゲット、水菜のサラダ、バナナ、シチュー	おかかおにぎり	551kcal 18.7g	584kcal 21.7g	チキンナゲット、鶏むね肉、牛乳、かつお節	せんべい、ロールパン、和風ドレッシング、サラダ油、シチューールウ、米、ごま	水菜、もやし、にんじん、バナナ、白菜、玉ねぎ

一部献立変更になる場合がございます。ご了承ください。

令和5度 イートランド(株)

	エネルギー量	たんぱく質
3歳未満児目標栄養量	460kcal	18g
3歳未満児月平均	467kcal	17.5g
3歳以上児目標栄養量	580kcal	22g
3歳以上児月平均	535kcal	20.6g