



# 1月給食献立表



令和 2年度

認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	昼食+おやつ ①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児 (1~2歳児)		
									主食	午前おやつ 午後おやつ	
月	4 18	ぶりの照り焼き 大根と人参のなます 花麩のすまし汁	① 298kcal ② 21.5g ③ 19.3g ④ 2.0g	三温糖 花麩	ぶり	大根 人参 ねぎ ほうれん草	しょうゆ 塩 酢	スキムミルク みかん ビスケット 小魚	わかめごはん	牛乳 クラッカー 牛乳 みかん ビスケット	
火	5 19	松風焼き ほうれん草のノリノリ和 かぶとわかめの味噌汁	① 328kcal ② 18.0g ③ 9.3g ④ 1.9g	油 パン粉 いりごま	豚ひき肉 鶏ひき肉 板のり わかめ	玉葱 人参 ねぎ ほうれん草 かぶ	塩 こしょう しょうゆ	麦茶 ★フルーツ ヨーグルト	鮭ごはん	牛乳 ウエハース 麦茶 ★フルー ツヨーグルト	
水	6 20	キーマカレー チキンゲット コールスローサラダ	① 412kcal ② 24.3g ③ 12.2g ④ 2.2g	油 じゃが芋 三温糖 マヨネーズ	豚ひき肉 鶏ひき肉 チキンゲット	玉葱 人参 コーン缶 グリーンピース キャベツ きゅうり	カレールウ 塩 こしょう	スキムミルク ★シャカシャカ ココアパン	ごはん	牛乳 卵ポーロ 麦茶 ★シャカ シャカココアパン	
木	7 21	お好み揚げ 豆腐サラダ ワンタンスープ	① 383kcal ② 19.2g ③ 15.4g ④ 2.0g	油 小麦粉 三温糖	えび 卵 はんぺん 木綿豆腐	キャベツ 人参 ねぎ レタス きゅうり	ソース しょうゆ 酢 中華味	麦茶 ★ねぎ せんべい	焼きそば	牛乳 クッキー 麦茶 ★ねぎせんべい	
金	22	エビグラタン トマトときゅうりの塩昆布和 きのこスープ	① 356kcal ② 22.2g ③ 15.5g ④ 2.1g	バター 小麦粉 三温糖	えび 牛乳 チーズ 塩昆布 ベーコン	玉葱 パプリカ マッシュルーム トマト きゅうり しめじ 人参 えのきだけ	塩 こしょう コンソメ	麦茶 ★カントリー風 クッキー	ジャムパン	牛乳 パイ 麦茶 ★カント リー風クッキー	
土	9 23	魚のフライ 野菜ソテー 味噌汁	～お誕生日会メニュー (8日)～ ♪二色丼 ♪揚げ餃子 ♪ほうれん草のソテー ♪みかん ～おやつ～ ♪麦茶 ★豆腐ドーナツ								牛乳 クッキー 麦茶 果物 せんべい
月	25	五目たまご焼き れんこんのマヨ和え 小松菜の味噌汁	① 291kcal ② 20.9g ③ 11.4g ④ 2.0g	油 三温糖 マヨネーズ いりごま	卵 ひじき 味噌 絹ごし豆腐	玉葱 人参 しいたけ れんこん 小松菜 ねぎ	塩 しょうゆ こしょう	麦茶 ★ほうとう かりんとう	ごはん	牛乳 せんべい 麦茶 ★ほうと うかりんとう	
火	12 26	塩唐揚げ チョレギサラダ トマ玉スープ	① 367kcal ② 26.4g ③ 14.3g ④ 2.0g	油 片栗粉 小麦粉 いりごま	鶏肉 板のり 卵	レタス きゅうり トマト しょうが にんにく 玉葱	塩麴 塩 こしょう しょうゆ	ココアミルク クッキー ミニゼリー 小魚	わかめご飯	牛乳 ビスケット 麦茶 クッキー ミニゼリー	
水	13 27	肉豆腐 さつま芋サラダ かき玉汁	① 308kcal ② 25.5g ③ 18.6g ④ 2.1g	油 三温糖 マヨネーズ さつま芋	焼き豆腐 豚肉 しらたき ロースハム 卵	玉葱 しいたけ ねぎ 白菜 きゅうり ほうれん草 人参	しょうゆ 塩 こしょう	麦茶 ★卵チャーハン	野菜うどん	牛乳 卵ポーロ 麦茶 ★卵チャーハン	
木	14 28	ミートソーススパゲッ キャベツの塩昆布和え オニオンスープ	① 382kcal ② 26.3g ③ 16.6g ④ 2.2g	油 スパゲッティ 三温糖	豚ひき肉 鶏ひき肉 塩昆布 ツナ缶 ウィンナー	玉葱 人参 生姜 にんにく キャベツ きゅうり	塩 こしょう コンソメ ケチャップ	麦茶 ★まゆだま (14日) ★白玉ぜんざい (28日)	ロールパン	牛乳 クッキー 麦茶 ★ジャムパン	
金	15 29	鮭のチャンチャン焼き カラフルごぼうサラダ すいとん汁	① 263kcal ② 21.4g ③ 10.4g ④ 1.9g	三温糖 小麦粉	鮭 味噌 なると	キャベツ 人参 ごぼう きゅうり パプリカ ねぎ 小松菜	しょうゆ	スキムミルク せんべい バナナ 小魚	ごはん	牛乳 ウエハース 麦茶 パナナ せんべい	
土	16 30	ハンバーグ 野菜サラダ オレンジ	🍷今月のクッキングは「まゆだま」作りをします🍷 以上児さんは14日にエプロン、三角巾、マスクを忘れずに持ってきてください♪								牛乳 せんべい 麦茶 ゼリー クッキー

☆1月使用の旬の食材…キャベツ、ほうれん草、人参、みかん、白菜、ぶり

※ビタミンCが豊富な柑橘類には免疫力をアップして風邪予防の効果もあります



※食材などの関係で献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★…手作りおやつ