

令和 3年度



# 1 月 給 食 献 立 表



認定こども園八代保育園

曜 日	日	献立名	食食のみ 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	17 31	鶏の塩唐揚げ チョレギサラダ 春雨スープ	① 188kcal ② 11.7g ③ 9.4g ④ 1.4g	油 米麹 小麦粉 ごま油 ごま 春雨	鶏肉 ベーコン	ゆず きゅうり トマト 水菜 玉葱 のり 人参 椎茸 チンゲン菜	塩麹 塩 しょうゆ 中華スープ	麦茶 ヨーグルト クラッカー	わかめごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ヨーグルト クラッカー
火	4 18	さばの照り焼き 大根と人参のなます すいとん汁	① 285kcal ② 17.4g ③ 13.5g ④ 2.1g	三温糖 小麦粉	さば 煮干し なると 豚肉	大根 人参 きゅうり 玉ねぎ ほうれん草	しょうゆ 塩 酢 味噌 みりん	スキムミルク オレンジ せんべい	ごはん	牛乳 ウエハース 牛乳 ｶｯｼﾞ せんべい
水	5 19	松風焼き ほうれん草の川和え わかめの味噌汁	① 221kcal ② 15.1g ③ 11.3g ④ 1.9g	油 パン粉 ごま	豚ひき肉 鶏ひき肉 わかめ 煮干し 豆腐	玉葱 人参 生姜 ほうれん草 のり わかめ	塩 しょうゆ 味噌	麦茶 ★豆腐 ドーナツ	鮭ごはん	牛乳 クッキー 麦茶 豆腐ドーナツ
木	6 20	豚のごま味噌焼き わかめの酢の物 フルーツ (りんご)	① 230kcal ② 10.5g ③ 14.6g ④ 1.3g	ごま 三温糖 油	豚肉	きゅうり わかめ 人参 りんご	酢 味噌	スキムミルク バナナ ビスケット	煮うどん	牛乳 クラッカー 牛乳 バナナ ビスケット
金	21	エビグラタン コーンサラダ きのこスープ	① 161kcal ② 11.6g ③ 5.3g ④ 2.8g	バター マカロニ 小麦粉 三温糖	えび 牛乳 チーズ 鶏肉	しめじ 玉葱 コーン ゆず きゅうり 人参 えのき	塩 こしょう コンソメ	麦茶 ★フルーツ ヨーグルト 小魚	ロールパン	牛乳 せんべい 麦茶 ﾌﾙｰﾂ ﾖｰｸﾞﾙﾄ
土	8 22	チキンナゲット 野菜ソテー スープ	～ お誕生日会メニュー (7日) ～ ♪二色丼 ♪揚げ餃子 ♪ほうれん草のごま和え ♪みかん ～ おやつ ～ ♪麦茶 ♪フルーツ白玉							牛乳 クッキー 麦茶 せんべい ミゼリー
月	24	ベジタブルナポリタン キャベツサラダ フルーツ (みかん)	① 168kcal ② 4.7g ③ 7.3g ④ 1.2g	スパゲッティ 油 三温糖	ベーコン	たまねぎ ピーマン 人参 キャベツ みかん	酢 しょうゆ	ココアミルク パイ りんご	サンドイッチ	牛乳 ウエハース 牛乳 パイ りんご
火	11 25	鮭の味噌漬け焼き ごぼうサラダ 麩のすまし汁	① 123kcal ② 10.5g ③ 6.1g ④ 0.3g	小麦粉 麩 ごま マヨネーズ	鮭	きゅうり ごぼう ｺﾝ 人参 小松菜 長葱	しょうゆ 味噌 塩	麦茶 ★しらす おかか おにぎり	ごはん	牛乳 クラッカー 麦茶 しらすおにぎり
水	12 26	カラフル卵焼き さつまいもサラダ じゃが芋とたまねぎの スープ	① 246kcal ② 10.1g ③ 11.5g ④ 1.4g	じゃがいも 三温糖 さつまいも マヨネーズ	卵 ソーセージ ロースハム	人参 ピーマン たまねぎ きゅうり	コンソメ 塩 こしょう	スキムミルク ミニゼリー クッキー	野菜うどん	牛乳 ビスケット 麦茶 ミニゼリー クッキー
木	13 27	挽肉カレー チキンナゲット ミックスサラダ	① 325 kcal ② 9.6g ③ 18.2g ④ 2.3g	油 じゃが芋 三温糖	豚ひき肉 ｷｯｼﾞ ﾍﾞｯﾄ	玉葱 人参 コーン缶 グリーンピース きゅうり ゆず トマト みかん	カレールウ ケチャップ 酢 塩 こしょう	麦茶 ★ｼﾞｬｶﾞﾂ ココアパン	ごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ｼﾞｬｶﾞﾂ ﾕｰｸﾞﾙﾄ
金	14 28	高野豆腐の煮物 きゅうりの酢の物 かぼちゃの味噌汁	① 222kcal ② 10.5g ③ 11.9g ④ 3.2g	三温糖 油	高野豆腐 さつまいも 豚肉 煮干し	たまねぎ 昆布 わかめ きゅうり かぼちゃ えのき 人参	酢 しょうゆ みりん 酒 味噌	14日 ★まゆだま 28日 麦茶 みかん せんべい	鮭ごはん	牛乳 ウエハース 14日 ｼﾞｬｶﾞﾂ 28日 麦茶 せんべい みかん
土	15 29	鶏の唐揚げ 温野菜 フルーツ	🍷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 クッキー 麦茶 せんべい ミニゼリー

★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