

令和 4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	以上児のみ 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	16 30	鶏の唐揚げ れんこんサラダ 春雨スープ	① 377kcal ② 15.8g ③ 23.0g ④ 1.5g	油 片栗粉 マヨネーズ ごま油 ごま 春雨	鶏肉 プレスハム	れんこん 白菜 人参 玉葱 椎茸 小松菜	酢 塩 しょうゆ 中華だし	麦茶 ★いちご ケーキ	わかめごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★いちごケーキ
火	17 31	たらのタルタル焼き 湯豆腐 フルーツ（りんご）	① 462kcal ② 17.4g ③ 15.1g ④ 1.0g	マヨネーズ	たら 卵 木綿豆腐	玉葱 人参 白菜 長葱 ほうれん草	しょうゆ 塩 酢	麦茶 ヨーグルト せんべい	ごはん	牛乳 ウエハース 麦茶 ヨーグルト せんべい
水	4 18	松風焼き 紅白なます 花麩のすまし汁	① 385kcal ② 17.5g ③ 12.3g ④ 1.4g	パン粉 三温糖 ごま 花麩	鶏ひき肉 木綿豆腐 味噌 煮干し	玉葱 人参 生姜 大根 白菜 小松菜	酢 塩 和風だし	麦茶 ★しらすと わかめ おにぎり	ロールパン	牛乳 クッキー 麦茶 ★しらすと わかめのおにぎり
木	5 19	鶏肉とごぼうの煮物 大根とじゃこのサラダ 豆腐の生姜スープ	① 341kcal ② 21.9g ③ 11.7g ④ 1.7g	ごま 三温糖	鶏肉 しらす 木綿豆腐 卵	人参 ごぼう 酢 レタス 玉葱 生姜 白菜	しょうゆ 酢 塩 味噌 中華だし	スキムミルク バナナ ビスケット 小魚	ごはん	牛乳 クラッカー 牛乳 バナナ ビスケット
金	6 20	豚の生姜焼き ほうれん草のソテー 水菜のスープ	① 282kcal ② 12.0g ③ 13.0g ④ 0.8g	バター 三温糖	豚肉 ベーコン	しめじ 玉葱 人参 生姜 ほうれん草 キャベツ 大根 コーン えのき 水菜	醤油 塩 こしょう コンソメ 鶏ガラだし	麦茶 ★ヨーグルト 蒸しパン	野菜うどん	牛乳 せんべい 麦茶 ★ヨーグルト 蒸しパン
土	7 21	チキンナゲット 野菜ソテー スープ	～お誕生日会メニュー（10日）～ ♪野菜たっぷり醤油ラーメン ♪肉まん ♪みかん ～おやつ～ ♪麦茶 ♪杏仁豆腐							牛乳 クッキー 麦茶 せんべい ミゼリー
月	23	ナポリタン 切干し大根の和え物 フルーツ（みかん）	① 429kcal ② 19.8g ③ 13.2g ④ 2.0g	スパゲッティ 油 三温糖	ウインナー ツナ 塩昆布	たまねぎ ピーマン 人参 白菜 切干し大根 みかん	ケチャップ 酢 塩 こしょう	スキムミルク パイ ミニゼリー あたりめ	ナポリタン	牛乳 ウエハース 牛乳 パイ ミニゼリー
火	24	手作りさつま揚げ 水菜とベーコンのサラダ 旬野菜の豚汁	① 446kcal ② 21.7g ③ 19.2g ④ 2.2g	パン粉 油 じゃが芋	たら ベーコン 豚肉 味噌 煮干し 木綿豆腐	玉葱 人参 ごぼう 水菜 レタス 白菜 長葱 大根 ほうれん草	塩 レモン汁 こしょう	麦茶 ★ピザ風 スコーン	鮭ごはん	牛乳 クラッカー 麦茶 ★ピザ風スコーン
水	11 25	ポークカレー チーズ ブロッコリーサラダ	① 479kcal ② 22.6g ③ 17.1g ④ 1.8g	じゃがいも 三温糖 ごま マヨネーズ	豚肉 チーズ	人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ コーン	カレールウ ケチャップ ソース 塩 酢	麦茶 ★ジャガ きなこパン	ごはん	牛乳 ビスケット 麦茶 ★ジャガ きな粉パン
木	12 26	ぶり大根 白菜ナムル コンソメスープ	① 317kcal ② 19.7g ③ 7.3g ④ 1.4g	ごま ごま油 じゃが芋 三温糖	ぶり	大根 人参 白菜 もやし ほうれん草 玉葱	しょうゆ 塩 中華だし コンソメ	スキムミルク りんご ウエハース 小魚	ジャムパン	牛乳 卵ボーロ 牛乳 りんご ウエハース
金	13 27	鶏のねぎダレ焼き コーンサラダ 白菜と切干し大根の 味噌汁	① 317kcal ② 14.9g ③ 14.9g ④ 1.4g	三温糖 ごま油 ごま マヨネーズ	鶏肉 味噌 煮干し プレスハム	長葱 人参 コーン 白菜 キャベツ ブロッコリー 切干大根	塩 中華だし	麦茶 13日 ★まゆだま 27日 ★五平餅	わかめごはん	牛乳 おせんべい 13日 マカロニココア 27日 五平餅
土	14 28	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13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、長葱、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