



1月給食献立表



平成 30年度

認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	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	7 21	キーマカレー ゆでウインナー スパゲッティサラダ	① 395kcal ② 21.5g ③ 19.3g ④ 2.3g	じゃが芋 油 マヨネーズ サラスパ	鶏肉 豚肉 ウインナー ロースハム	玉葱 人参 大豆 生姜 トマト ビーマン きゅうり コーン缶	カレールー 塩 こしょう	スキムミルク みかん せんべい	ごはん	麦茶 クラッカー 牛乳 みかん クッキー	
火	22	野菜春巻き さっぱりサラダ わかめの中華スープ	① 328kcal ② 17.0g ③ 9.3g ④ 1.5g	春巻きの皮 三温糖 油 小麦粉	豚肉 わかめ ごま 卵	玉葱 たけのこ 人参 ビーマン レタス コーン缶 きゅうり トマト ねぎ	塩 こしょう しょうゆ 酢 中華味	麦茶 ★豆腐 ドーナツ	ゆかりご飯	牛乳 ウエハース 麦茶 ★豆腐ドーナツ	
水	9 23	たらこスパゲッティ ブロッコリーサラダ トマ玉スープ	① 412 kcal ② 26.3g ③ 12.2g ④ 2.0g	バター 三温糖	たらこ ロースハム 卵	ねぎ 玉葱 ブロッコリー 人参 トマト	塩 こしょう 酢 しょうゆ コンソメ	ココアミルク りんご クラッカー 小魚	ロールパン	麦茶 卵ボーロ 牛乳 りんご クラッカー	
木	10 24	ほっけの塩焼き カニカマ入り酢の物 さつま芋の味噌汁	① 283kcal ② 19.2g ③ 5.4g ④ 1.8g	三温糖	ほっけ かにかま わかめ 味噌	きゅうり 人参 ねぎ さつま芋 小松菜 白菜	塩 酢 しょうゆ	麦茶 ★お好み焼き	焼きうどん	牛乳 クッキー 麦茶 ★お好み焼き	
金	11 25	ポテトオムレツ チーズサラダ かぶのコンソメスープ	① 356kcal ② 22.2g ③ 15.5g ④ 1.9g	じゃが芋 油 三温糖	卵 ロースハム チーズ ベーコン	玉葱 人参 グリーンピース レタス トマト きゅうり かぶ	塩 こしょう 酢 コンソメ	★11日はクッキ ングです★ スキムミルク バナナ クッキー(25日)	とうもろこしご飯	麦茶 パイ 牛乳 バナナ せんべい	
土	12 26	魚のフライ 野菜ソテー 味噌汁	~お誕生日会メニュー(8日)~ ♪鶏の炊き込みご飯 ♪たらの天ぷら ♪きんぴらごぼう ♪花麩のすまし汁 ~おやつ~ ♪麦茶 ★豆腐バナナパン								牛乳 クッキー 麦茶 果物 せんべい
月	28	すずきのチーズ焼き ほうれん草のおひたし ワンタンスープ	① 386kcal ② 20.9g ③ 11.4g ④ 2.0g	三温糖 ワンタン	すずき チーズ	ほうれん草 人参 ねぎ しいたけ	塩 こしょう しょうゆ 酢 中華味	麦茶 ★白玉 ぜんざい	焼きうどん	牛乳 せんべい 麦茶 ★白玉 ぜんざい	
火	15 29	かぼちゃのそぼろ煮 ちくわサラダ かき玉汁	① 237kcal ② 27.4g ③ 4.3g ④ 2.0g	片栗粉 三温糖	鶏肉 ちくわ 卵 かまぼこ	かぼちゃ レタス 人参 きゅうり ねぎ ほうれん草	しょうゆ 酢 塩	スキムミルク ★シャカシャカ ココアパン	ひじきごはん	麦茶 ビスケット 牛乳 ★シャカシャカ ココアパン	
水	16 30	高野豆腐のミートボール マカロニサラダ キャベツスープ	① 417kcal ② 25.5g ③ 18.6g ④ 1.9g	油 マカロニ 三温糖 マヨネーズ	高野豆腐 豚肉 ロースハム	玉葱 人参 きゅうり コーン缶 キャベツ	塩 こしょう コンソメ	麦茶 ★卵チャーハン	ジャムパン	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★卵チャーハン	
木	17 31	ちくわのチーズ磯部揚げ 青菜とひじきのごまマヨ和え はんぺんの澄まし汁	① 382kcal ② 26.3g ③ 16.6g ④ 1.7g	小麦粉 油 三温糖 いりごま マヨネーズ	ちくわ チーズ ひじき かにかま はんぺん	小松菜 コーン缶 ねぎ 人参	塩 しょうゆ	麦茶 ヨーグルト パイ	鮭ごはん	牛乳 クッキー 麦茶 パイ ヨーグルト	
金	4 18	松風焼き 芋きんとん 雑煮風味噌汁	① 298kcal ② 21.4g ③ 10.4g ④ 1.9g	パン粉 三温糖	鶏挽肉 味噌 なると	ねぎ 玉葱 人参 生姜 さつま芋 小松菜 しいたけ	塩 しょうゆ	スキムミルク ビスケット ミニゼリー	わかめご飯	麦茶 ウエハース 牛乳 ビスケット ミニゼリー	
土	19	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11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、ブロッコリー、みかん
 ※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