



# 1月給食献立表



平成 31年度

認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	屋食+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	6 20	麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ	① 395kcal ② 21.5g ③ 19.3g ④ 2.3g	油 ごま油 片栗粉 春雨 三温糖	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 ロースハム	ねぎ 生姜 人参 にんにく きゅうり コーン缶 たけのこ しいたけ	塩 しょうゆ 酢 中華味	スキムミルク みかん せんべい 小魚	ごはん	牛乳 クラッカー 牛乳 みかん せんべい	
火	7 21	和風スパゲッティ キャベツサラダ かき玉汁	① 328kcal ② 17.0g ③ 9.3g ④ 1.5g	スパゲッティ 油 三温糖	魚肉ソーセージ 卵	玉葱 しめじ 舞茸 万能ねぎ キャベツ 人参 きゅうり レタス ほうれん草	塩 こしょう しょうゆ	麦茶 ★豆腐 ドーナツ	ロールパン	牛乳 ウエハース 麦茶 ★豆腐ドーナツ	
水	22	コロッケ れんこんのごまマヨ和え なめこの味噌汁	① 412 kcal ② 26.3g ③ 12.2g ④ 2.0g	油 じゃが芋 パン粉 ごま 三温糖 マヨネーズ	豚肉 卵 牛乳 味噌 絹ごし豆腐	玉葱 人参 れんこん ねぎ なめこ	塩 こしょう ソース	麦茶 ★シャカシャカ ココアパン	ゆかりご飯	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★シャカ シャカココアパ ン	
木	9 23	ほっけの塩焼き カニカマ入り酢の物 かぶのスープ	① 283kcal ② 19.2g ③ 5.4g ④ 1.8g	三温糖 油	ほっけ かにかま わかめ 豚肉 こんにゃく	きゅうり 人参 ごぼう 大根 ねぎ 里芋	塩 酢	ココアミルク ★お好み焼き	焼きそば	牛乳 クッキー 麦茶 ★お好み焼き	
金	10 24	塩唐揚げ 冬野菜の豚汁 バナナ	① 356kcal ② 22.2g ③ 15.5g ④ 1.9g	片栗粉 油 三温糖	鶏肉 豚肉 こんにゃく	生姜 にんにく ごぼう 大根 ねぎ 里芋 バナナ	塩 こしょう 酢 コンソメ	スキムミルク ビスケット 小魚	ごはん	牛乳 パイ 牛乳 ビスケット	
土	11 25	魚のフライ 野菜ソテー 味噌汁	 <p>～お誕生日会メニュー(8日)～ ♪チキンカレー ♪ゆで卵 ♪ブロッコリー ♪みかん ～おやつ～ ♪麦茶 ★ジャムパン</p> 								牛乳 クッキー 麦茶 果物 せんべい
月	27	さばのボール揚げ さつま芋のヨーグルトサラダ わかめの味噌汁	① 386kcal ② 20.9g ③ 11.4g ④ 2.0g	油 三温糖 小麦粉 さつま芋 マヨネーズ	さば缶 ロースハム チーズ ヨーグルト 味噌 わかめ	玉葱 人参 きゅうり	しょうゆ 塩	スキムミルク ★ボンデ ケージョ	ごはん	牛乳 せんべい 麦茶 ★ボンデケー ジョ	
火	14 28	かぼちゃのそぼろ煮 ちくわサラダ 麩のすまし汁	① 237kcal ② 27.4g ③ 4.3g ④ 2.0g	三温糖 片栗粉 麩	鶏肉 ちくわ	かぼちゃ レタス きゅうり 人参 ねぎ ほうれん草	しょうゆ 塩 酢	スキムミルク ★クッキング (14日) ★シャカシャカ ココアパン	しらすうどん	牛乳 ビスケット 麦茶 ★シャカシャカ ココアパン	
水	15 29	豚の味噌焼き ほうれん草のノリノリ和え ささ身のスープ	① 298kcal ② 25.5g ③ 18.6g ④ 1.9g	三温糖 片栗粉	豚肉 味噌 板のり ささ身	ほうれん草 人参 ねぎ キャベツ	しょうゆ 鶏ガラ	麦茶 ★卵チャーハン	鮭ごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★卵チャーハン	
木	16 30	ポテトオムレツ 青菜とひじきのごまマヨ和え 白菜のスープ	① 382kcal ② 26.3g ③ 16.6g ④ 1.7g	じゃが芋 油 三温糖 マヨネーズ	卵 ロースハム かにかま ひじき	玉葱 小松菜 人参 白菜 コーン缶	コンソメ 塩 こしょう	麦茶 ヨーグルト パイ	ジャムパン	牛乳 クッキー 麦茶 パイ ヨーグルト	
金	17 31	高野豆腐のミートボール トマトサラダ じゃが芋の味噌汁	① 417kcal ② 21.4g ③ 10.4g ④ 1.9g	油 じゃが芋	高野豆腐 豚肉 卵 味噌 油揚げ	玉葱 人参 トマト レタス きゅうり キャベツ ねぎ	塩 こしょう ケチャップ ソース	スキムミルク クラッカー バナナ 小魚	わかめご飯	牛乳 ウエハース 牛乳 バナナ ミニゼリー	
土	18	ハンバーグ 野菜サラダ オレンジ	<p>★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♪</p>								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、白菜  
※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