



# 1月のこんだて



2020年度 善石堂さくら保育園

日	曜日	献立名	材料名			なかよし	3歳未満児		
			血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	エネルギー		
						たんぱく質	たんぱく質		
						脂質	脂質		
						塩分	塩分		
1~3		お正月休み							
4	月	ごはん		米		560	522		
		豚肉のしょうが焼き	豚肉	油	玉葱 生姜	20.8	19.2		
		ひじきの煮物	ひじき 大豆 油揚げ	砂糖	人参	18.5	18.1		
		なめこ汁	豆腐 味噌		葱 なめこ	1.9	1.8		
	みやつ	牛乳	牛乳						
5	火	ごはん		米		566	523		
		マーボー豆腐	豚肉 豆腐 味噌	砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく 葱 玉葱 人参 たら	20.9	18.8		
		パンサンスー	ハム 錦糸卵	砂糖 ごま油	春雨 人参 きゅうり 干し椎茸	18.9	18.4		
		ワンタンスープ	ワンタン		玉葱 人参 チンゲン菜	2.6	2.5		
	みやつ	牛乳	牛乳	スウィーティー					
6	水	ほうれん草の白玉団子	豆腐 きなこ	白玉粉 砂糖	ほうれん草				
		こぎつねごはん	油揚げ	米 油 砂糖	人参 コーン	566	524		
		筑前煮	鶏肉	油 ジャガイモ 砂糖	ごぼう 筍 人参 いんげん	20.2	17.5		
		豆腐とわかめのおみそ汁	豆腐 わかめ 味噌		葱	12.8	12.4		
	みやつ	牛乳	牛乳	りんご	2.0	1.8			
7	木	ジャムマフィン	卵 ヨーグルト	ホットケーキミックス バター 砂糖	イチゴジャム				
		パン		キャロットロール		561	525		
		ポテトグラタン	鶏肉 牛乳 チーズ	油 ジャガイモ パン粉 ホワイトソース	玉葱 人参 コーン パセリ	23.0	20.4		
		マカロニと野菜のサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ	玉葱 人参 きゅうり きゃべつ	19.4	18.4		
	みやつ	麦茶	ウイナー	玉葱 人参 白菜	2.7	2.3			
8	金	たまごおやき	卵 鯉節	米 ごま ごま油					
		菜飯		米	いりこ菜飯の素 大根の葉	572	524		
		魚の天ぷら	たらの天ぷら	油		14.8	12.2		
		なます		砂糖	大根 人参 ゆず	13.3	13.1		
	みやつ	黒豆	かまぼこ	人参 みつば	2.2	2.3			
9	土	フルーツきんとんとクッキー	卵	さつま芋 バター 砂糖 小麦粉	パイン缶				
		ポパイチャーハン	焼豚 卵そぼろ	米 油	人参 葱 玉葱 ほうれん草	569	523		
		中華和え		中華ドレッシング	チンゲン菜 人参 もやし きゃべつ	14.9	13.2		
		肉団子のスープ	チキンボール		玉葱 人参 きくらげ 春雨	19.8	18.8		
	みやつ	桃缶	牛乳	桃缶	2.5	2.2			
11	月	ドーナッツ		ドーナッツ					
		成人の日							
		12	火	ごはん		米		561	526
				松風焼き	鶏肉 卵 牛乳 味噌	パン粉 砂糖 ごま	ごぼう 人参 玉葱 あおさ	26.0	22.8
	若草和え			錦糸卵	糸コン 砂糖	もやし きゃべつ 人参 きゅうり	14.5	14.2	
のっぺい汁	鶏肉			油 里芋 片栗粉	葱 大根 人参	2.2	1.9		
みやつ	みかん	牛乳	みかん						
13	水	カレトースト	粉チーズ	食パン マヨネーズ	カレー粉				
		三色丼	卵そぼろ 豚肉 でんぷ	米 砂糖	生姜 いんげん	565	526		
		桜えびと野菜の和え物	桜えび		きゃべつ 人参 きゅうり	21.6	19.5		
		やさいおでん	がんも	じゃが芋 ちくわぶ	人参 大根	14.9	13.4		
	みやつ	牛乳	牛乳						
14	木	甘食	卵 牛乳	小麦粉 バター 砂糖					
		納豆ごはん	納豆	米		571	524		
		魚の塩焼き	ます			28.8	26.7		
		もやしとにらのお浸し			人参 もやし にら きゃべつ	14.0	14.0		
	みやつ	里芋のおみそ汁	油揚げ 味噌	里芋	玉葱	2.3	2.2		
15	金	チーズスコーン	卵 スキムミルク チーズ	小麦粉 ホットケーキミックス					
		とんこつラーメン	豚肉	ラーメン 油	きゃべつ 玉葱 人参 干し椎茸 もやし コーン きくらげ とんこつスープ	568	528		
		マーマレードぼてと		さつま芋 油	マーマレード	14.8	13.9		
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト		みかん缶 パイン缶 桃缶 パナナ	17.5	17.3		
	みやつ	牛乳	牛乳		1.7	1.6			
16	土	麦茶							
		いなり寿司	味付油揚げ	米	すし酢				
		牛丼	牛肉	米 油 砂糖	玉葱	569	530		
		お浸し			人参 小松菜 白菜	17.5	15.2		
	みやつ	おみそ汁	味噌	白玉麩	いんげん 人参 玉葱 きゃべつ	22.1	19.7		
18	月	みかん缶			みかん缶	1.5	1.5		
		牛乳	牛乳						
		バームクーヘン		バームクーヘン					
		ごはん		米		557	522		
	みやつ	さばの味噌煮	さば 味噌	砂糖	葱 生姜	22.4	20.7		
18	月	磯香和え	のり のり佃煮	砂糖	きゃべつ きゅうり 人参	22.2	21.8		
		けんちん汁	鶏肉 豆腐	油 ジャガイモ	人参 大根 ごぼう	1.9	1.5		
	みやつ	牛乳	牛乳	おつゆ麩 バターオイル	パンプキンクリーム				



# 1月のこんだて



2020年度 磐石堂さくら保育園

日	曜日	献立名	材料名			なかよし	3歳未満児
			血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
19	火	ゆかりごはん		米 ごま	ゆかり	560	525
		ツナのだまご焼き	卵 カツオブレーク チーズ	じゃが芋 砂糖	玉葱 人参 ほうれん草	19.1	17.4
		野菜のカレー炒め		油	玉葱 人参 きゃべつ ピーマン コーン カレー粉	19.1	18.8
		油揚げとわかめのおみそ汁	油揚げ わかめ 味噌		葱 しめじ	2.2	2.2
	みやつ	キウイフルーツ			キウイフルーツ		
20	水	ごはん		米		576	522
		鶏肉の二色揚げ	鶏肉	天ぷら粉 ごま 油	あおさ	24.5	18.4
		和風おかかさらだ	鯉節 のり	和風ドレッシング	大根 きゅうり 人参 きゃべつ	13.6	12.6
		さつま汁	豆腐 味噌	さつま芋	人参 小松菜 大根	1.5	1.6
	みやつ	牛乳					
21	木	おまんじゅう	白花豆 牛乳	蒸しパンミックス			
		鮭丼	鮭 かにかま 錦糸卵	米	絹さや	563	522
		五目きんぴら	油揚げ	油 ごま	レンコン 人参 いんげん ごぼう	26.4	23.9
		つみれ汁	つみれ 豆腐		大根 人参 葱	15.4	14.8
	みやつ	牛乳					
22	金	グレープフルーツ			グレープフルーツ	1.7	1.4
		なすのミートスパグッティ	豚ミンチ 粉チーズ	スパグッティ 油	玉葱 人参 なす トマト ケチャップ ソース	567	525
		ポテトサラダ	卵	じゃが芋 マヨネーズ	人参 コーン きゅうり	22.0	18.4
		青菜のスープ			小松菜 人参 えのき きゃべつ	14.1	13.7
	みやつ	ぶどうゼリー	寒天	砂糖	グレープジュース	2.0	1.7
23	土	牛乳	牛乳				
		ふりかけごはん		米	ふりかけ	566	522
		カラフルピーマン炒め	豚肉	油 砂糖 片栗粉	ピーマン パプリカ 筍 玉葱 オイスターソース	21.8	19.5
		えのきともやし中華スープ		ごま油	もやし 人参 えのき きゃべつ	18.4	18.3
	みやつ	チーズ			2.3	2.3	
25	月	パイナップル			パイナップル		
		チキンカレーライス	鶏肉 粉チーズ	米 油 じゃが芋 パター 小麦粉	玉葱 人参 りんご ケチャップ ソース カレーフレーク	561	523
		みかんさらだ		フレンチドレッシング	きゃべつ きゅうり 人参 みかん缶	23.1	20.7
		発酵乳	ショア			12.0	11.7
	みやつ	牛乳					
26	火	トマト風味マカロニ		マカロニ 砂糖			
		ごはん		米		560	528
		酢豚	豚肉	じゃが芋 片栗粉 油	玉葱 人参 筍 ピーマン 酢豚の素	24.0	20.6
		中華かき玉スープ	卵	ごま ごま油 片栗粉	人参 玉葱 葱 きくらげ	17.3	17.0
	みやつ	オレンジ			1.8	1.6	
27	水	牛乳	牛乳				
		りんごケーキ	卵 牛乳	ホットケーキミックス パター	りんご		
		ごはん		米		561	521
		鶏肉のさっぱり煮	鶏肉 うずら卵	砂糖		15.5	
	みやつ	ブロccoliのおかか和え	鯉節		ブロccoli きゃべつ 人参	14.0	
28	木	豆腐とほうれん草のおみそ汁	豆腐 味噌		ほうれん草 人参	2.8	
		ヨーグルト	ヨーグルト				
		牛乳	牛乳				
		ココアクッキー	卵	バター 砂糖 小麦粉	ココア		
	みやつ	ごはん		米		561	521
29	金	さんがやき	いわし 味噌 卵	砂糖 パン粉	玉葱 生姜 大葉	23.3	21.5
		胡麻和え		砂糖 ごま	きゃべつ 人参 ほうれん草	18.4	18.3
		五目汁	厚揚げ		大根 人参 ごぼう いんげん	2.0	2.0
		牛乳	牛乳				
	みやつ	ハムチーズ蒸しパン	ハム チーズ 牛乳	蒸しパンミックス			
30	土	パン		背割りパン		572	520
		ウイナーソテー 付け合せ	ウイナー	コールスロードレッシング	ケチャップ きゃべつ 人参 きゅうり パプリカ コーン	20.6	17.4
		フライドぼてと		フライドぼてと 油		29.5	25.2
		コーンチャウダー	牛乳	シチューミックス	コーン 人参 玉葱 ドライパセリ	2.5	2.2
	みやつ	プザゼリー	寒天	砂糖	りんごジュース		
30	土	牛乳	牛乳				
		お誕生日ケーキ	ヨーグルト	ワッフル	ブルーベリージャム 桃缶 いちご		
		チキンライス	鶏肉	米 油	玉葱 人参 ピーマン ケチャップ	561	527
		さつま芋のころころさらだ		さつま芋 マヨネーズ	きゅうり 人参 きゃべつ	16.9	15.4
	みやつ	スープ	豚肉	ごま油 片栗粉	人参 白菜	15.6	15.3
30	土	洋梨缶			洋梨缶	1.5	1.4
		牛乳	牛乳				
みやつ	ちーす蒸しケーキ		ちーす蒸しケーキ				

★食材購入の都合によりメニューを変更させていただく場合があります。★うさぎ、いす、ぼんだ組は午前にお菓子和茶がでます。

★29日のお誕生日ケーキは、なかよしさんはヨーグルトの代わりにホイップクリームになります。

**緑黄色野菜の王様！**  
冬が旬のほうれん草

ほうれん草は、貧血予防に欠かせない鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに粘膜を保護して免疫力を高めるビタミンAも多く含んでいることから、緑黄色野菜の王様といえる食材です。シュウ酸などのあく成分を多く含んでいるので、さっとゆでてから流水にさらし、あく抜きしてから調理します。炒めると食べやすく、ナッツやごまとの組み合わせがおすすめです。ビタミンA、C、Eがそろい、免疫力をさらに高めてくれます。

27日は  
事務さんの  
「リクエスト献立」  
です。

