



# 1 月 分 献 立 表



行 田 こ ど も 園

こどものみらい保育園

日付	献立	材 料 名 (○は午後おやつ)				10時 おやつ	飲み物		エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 ( )は未満児
		熱と力になるもの	血や肉や 骨になるもの	体の調子を 整えるもの	調味料		3時おやつ		
6 (月)	☆ ★ 始 業 式 ★ ☆					スキム ミルク お菓子			
7 (火)	5分つきコシヒカリごはん 麻婆厚揚げ 大根の中華煮 春菊の和え物 はんぺんと白菜の清し汁	米、○さつまいも、 ○砂糖、○植物 油、ごま油、片栗 粉、植物油	鶏挽肉、厚揚げ、 ○スキムミルク、 ○スキムミルク、 赤みそ、はんぺん	大根、もやし、春菊、長ね ぎ、白菜、玉ねぎ、人参、 しょうが、にんにく	醤油、みりん、こん ぶだし、食塩、中 華だし、本だし、こ しょう、こしょう	スキム ミルク お菓子	ミルクココア  いもけんぴ	488.5(424.7) 15.6(14.6) 19.1(16.3) 2.1(1.7)	
8 (水)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のみぞれ煮 じゃがいもとベーコンの和風炒め ブロッコリーのマヨネーズ和え かき菜と油揚げの味噌汁	米、じゃがいも、○ 冷麦、植物油、片 栗粉、マヨネーズ、 砂糖	鶏胸肉、○さつま 揚げ、ベーコン、油 揚げ、みそ、○ス キムミルク	大根、ブロッコリー、○長 ねぎ、玉ねぎ、コーン、人 参、○人参、○小松菜、 かき菜、あさつき、しょう が	○みりん、○醤 油、本だし、みり ん、○食塩、食 塩、醤油、こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶  にゅうめん	480.3(446.4) 22.0(22.0) 15.1(12.2) 2.6(2.3)	
9 (木)	5分つきコシヒカリごはん 豚肉の生姜焼き さつまいもの甘煮 小松菜のお浸し 春菊と大根の清し汁	さつまいも、米、○ 小麦粉、○砂糖、 ○植物油、植物 油、砂糖	豚こま肉、○スキ ムミルク、○赤み そ、○スキムミルク	玉ねぎ、小松菜、キャベ ツ、人参、大根、しめじ、 春菊、しょうが	醤油、みりん、○ みりん、みりん、こ んぶだし、食塩、 ○ドライイースト、 本だし、こしょう	スキム ミルク お菓子	純水  焼きまんじゅう	527.1(449.8) 12.7(12.0) 19.3(15.5) 2.0(1.7)	
10 (金)	5分つきコシヒカリごはん チキンカレー 白菜の洋浸し きのこのサラダ 小松菜と豆腐のスープ	米、じゃがいも、○ 白玉粉、植物油、 ○植物油	鶏胸肉、厚揚げ、 ○スキムミルク、ス キムミルク、○ス キムミルク、豆腐	白菜、キャベツ、玉ねぎ、 人参、しめじ、えのき、小 松菜	カレールー、酢、 みりん、コンソメ、 食塩、○食塩、こ しょう	スキム ミルク お菓子	麦茶  もちもち チーズパン	493.3(430.5) 16.7(15.5) 17.3(14.8) 2.8(2.3)	
14 (火)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の照り煮 大根のきのこ炒め キャベツの胡麻和え 菜の花とかぶの清し汁	米、○ホットケー キミックス粉、植物 油、砂糖、片栗 粉、○砂糖、○植 物油	鶏胸肉、○スキム ミルク、○スキムミ ルク、白ごま	玉ねぎ、キャベツ、大根、 しめじ、人参、かぶ、菜 花、大根の葉、にんにく、 えのき	ケチャップ、醤油、 みりん、ソース、本 だし、食塩、こんぶ だし	スキム ミルク お菓子	ミルクティー  ホットケーキ	554.1(479.1) 23.3(20.8) 17.5(15.0) 1.8(1.5)	
15 (水)	5分つきコシヒカリごはん 春巻き 春雨とにらの中華煮 大根の中華和え 豆腐と人参のスープ	米、○スパゲ ティー、春巻の皮、 春雨、植物油、ご ま油、小麦粉、○ 砂糖、○植物油、 砂糖	豚挽肉、○豚挽 肉、豆腐、○スキ ムミルク	大根、にら、○玉ねぎ、人 参、○人参、長ねぎ、干し 椎茸、○にんにく	○ケチャップ、醤 油、コンソメ、酢、 食塩、みりん、中 華だし、○コンソ メ、本だし、○食塩	スキム ミルク お菓子	純水  ボロネーゼ風 スパゲティー	552.9(528.4) 16.0(17.2) 18.7(16.5) 2.3(2.0)	
16 (木)	5分つきコシヒカリごはん すき焼き風煮 小松菜とコーンの炒め物 大根の漬物 春菊ときゃべつの味噌汁	米、○マカロニ、白 滝、植物油、○砂 糖、砂糖	豚こま肉、○スキ ムミルク、厚揚げ、 ○きなこ、○スキ ムミルク、白みそ	白菜、小松菜、大根、春 菊、人参、キャベツ、長ね ぎ、玉ねぎ、コーン、干し 椎茸	本だし、みりん、醤 油、食塩、こしょう	スキム ミルク お菓子	スキムミルク  マカロニの あべかわ	474.8(415.1) 15.9(14.8) 17.9(15.3) 2.1(1.8)	
17 (金)	5分つきコシヒカリごはん 白身魚の照り焼き ひじき納豆 小松菜の炒り卵のせ 大根と麩の清し汁	米、○小麦粉、○ 砂糖、○マーガリ ン、片栗粉、砂 糖、麩、ごま油	バス、納豆、○鶏 卵、鶏卵、○スキ ムミルク	小松菜、玉ねぎ、人参、 大根、ひじき、しょうが	醤油、みりん、酢、 みりん、こんぶだ し、食塩、本だし	スキム ミルク お菓子	麦茶  紅茶 パウンドケーキ	485.6(478.2) 19.0(19.9) 15.5(14.2) 1.7(1.5)	

栄養士 吉田

注) 献立は都合により変更をする場合があります。リクエストがございましたら、お気軽に声をお掛けください。  
純水とは不純物が入らずミネラルを加えた水を使用しています。



# 1 月 分 献 立 表



行 田 こ ど も 園

こ だ も の み ら い 保 育 園

日付	献立	材 料 名 (○は午後おやつ)				10時 おやつ	飲み物		エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 ( )は未満児
		熱と力になるもの	血や肉や 骨になるもの	体の調子を 整えるもの	調味料		3時おやつ		
20 (月)	5分つきコシヒカリごはん 白菜と挽肉の重ね焼き 小松菜のきのこ和え 白菜のゆず漬け じゃがいもとわかめの味噌汁	米、○小麦粉、 じゃがいも、片栗 粉、植物油、○植 物油	鶏挽肉、白みそ、 ○チーズ、おか ら、○スキムミル ク、スキムミルク、 ◎スキムミルク	白菜、玉ねぎ、小松菜、 ○キャベツ、○玉ねぎ、人 参、しめじ、わかめ、ゆず 果汁	○ケチャップ、本 だし、食塩、コンソ メ、こしょう、こしょ う	スキム ミルク お菓子	純水	503.0(464.4)	
							洋風お好み焼き	15.9(17.1) 18.5(15.0) 1.8(1.7)	
21 (火)	かきたまうどん 鶏肉のオープン焼き じゃがいもの炒め物 キャベツの磯和え	うどん、じゃがい も、○米、植物油、 片栗粉、砂糖	鶏胸肉、○カルピ ス、鶏卵、◎スキ ムミルク	キャベツ、人参、長ねぎ、 玉ねぎ、しめじ、小松菜、 ○わかめ、えのき、にん にく、のり	醤油、みりん、○ みりん、こんぶだ し、食塩、本だし、 ○食塩、○本だ し、こしょう	スキム ミルク お菓子	カルピス	510.3(444.1)	
							わかめおにぎり	21.0(18.9) 14.6(12.6) 2.2(1.8)	
22 (水)	5分つきコシヒカリごはん タンドリー風チキン マカロニサラダ ブロッコリーのマリネ 人参とえのきのスープ	米、○ホットケーキ ミックス粉、マカロ ニ、マヨネーズ、植 物油、砂糖	鶏胸肉、ヨーグル ト、◎スキムミル ク、白みそ、○ス キムミルク	ブロッコリー、人参、玉ね ぎ、○パイナップル缶、え のき、○みかん缶、レモ ン果汁、きゅうり、○干し ぶどう、にんにく	酢、ケチャップ、食 塩、本だし、カレー 粉、こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶	484.5(423.5)	
							フルーツ蒸しパン	23.6(21.0) 11.3(10.0) 2.0(1.7)	
23 (木)	☆ お 弁 当 持 ち 散 歩 ☆				スキム ミルク お菓子	純水	503.4(430.9)		
							ポップコーン	12.1(11.5) 26.3(21.1) 2.6(2.2)	
24 (金)	菜めし 鶏挽肉と豆腐の松風焼き 金時煮豆 かぶの千枚漬け けんちん汁	米、三温糖、里い も、○砂糖、植物 油、砂糖、片栗粉	○ヨーグルト、鶏 挽肉、いんげん 豆、油揚げ、白み そ、スキムミルク、 おから、白ごま、◎ スキムミルク	かぶ、人参、大根、長ね ぎ、○いちごジャム、玉ね ぎ、かぶの葉、昆布	酢、醤油、食塩、 みりん、こんぶだ し	スキム ミルク お菓子	麦茶	547.7(527.7)	
							いちごヨーグルト	15.9(17.4) 10.7(10.4) 1.9(1.7)	
27 (月)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南蛮漬け 大根の炒め物 ブロッコリーのおかか和え 白菜と豆腐の味噌汁	米、○小麦粉、砂 糖、植物油、○砂 糖、片栗粉、○ 米、○植物油	鶏胸肉、豆腐、◎ スキムミルク、み そ、ベーコン、○赤 みそ、かつお節	大根、ブロッコリー、人 参、長ねぎ、○にら、白 菜、大根の葉、あさつき	醤油、酢、本だし	スキム ミルク お菓子	麦茶	505.4(446.4)	
							にらせんべい	22.9(20.1) 14.3(12.9) 2.3(1.9)	
28 (火)	5分つきコシヒカリごはん 根菜ハンバーグ キャベツの煮浸し 大根とわかめの酢の物 菜の花とお麩の清し汁	米、○食パン、植 物油、片栗粉、○ マヨネーズ、麩、砂 糖	豚挽肉、豆腐、◎ スキムミルク、○ツ ナ、おから、スキム ミルク	大根、キャベツ、玉ねぎ、 ごぼう、れんこん、○玉ね ぎ、人参、菜花、コーン、 わかめ、○パセリ	酢、食塩、醤油、こ んぶだし、みりん、 本だし、こしょう	スキム ミルク お菓子	純水	512.2(437.8)	
							ツナマヨネーズ トースト	17.9(16.2) 20.5(17.2) 1.9(1.6)	
29 (水)	5分つきコシヒカリごはん キャベツと豚肉のトマト煮 ほうれん草のソテー 切干大根のサラダ 白菜ときくらげのスープ	米、植物油、片栗 粉、○砂糖、マヨ ネーズ、砂糖	豚こま肉、○高野 豆腐、◎スキムミ ルク、ベーコン、か にかまぼこ	玉ねぎ、ほうれん草、キャ ベツ、白菜、人参、切干大 根、きゅうり、きくらげ	○醤油、酢、コンソ メ、ケチャップ、食 塩、こんぶだし、こ しょう、こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶	474.0(415.1)	
							田舎風煮	15.2(14.3) 23.0(19.3) 2.6(2.1)	
30 (木)	5分つきコシヒカリごはん 肉団子の甘酢あんかけ さつまいもの白和え 白菜の漬物 小松菜と大根の味噌汁	米、さつまいも、○ ホットケーキミッ クス粉、植物油、○ マーガリン、砂糖、 片栗粉、○砂糖	鶏挽肉、○スキム ミルク、豆腐、◎ス キムミルク、白み そ、おから、スキム ミルク、白ごま	玉ねぎ、白菜、キャベツ、 大根、人参、小松菜、○ バナナ	醤油、みりん、本 だし、食塩、こしょ う	スキム ミルク お菓子	スキムミルク	539.6(459.9)	
							バナナマフィン	17.8(16.1) 17.2(13.8) 2.8(2.3)	
31 (金)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の竜田揚げ 粉ふきいもの青のり和え 菜の花のお浸し かき菜とかぶの清し汁	じゃがいも、米、○ 米、植物油、片栗 粉、○植物油	鶏胸肉、◎スキム ミルク、白みそ	もやし、かぶ、菜花、かき 菜、人参、長ねぎ、しょう が、青のり	醤油、みりん、○ みりん、○醤油、 本だし、○本だし、 食塩、こんぶだし、 こしょう	スキム ミルク お菓子	純水	548.9(472.5)	
							焼きおにぎり	22.2(19.9) 14.7(12.7) 1.8(1.5)	

栄 養 士 吉 田

☆ 今 月 の 地 元 野 菜 は 『 キャベツ 』 『 小松菜 』 『 大根 』 『 白菜 』 など にな り ま す 。