



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	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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		
6 水	★ 始 業 式 ★							
7 木	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉と厚揚げの野菜あんかけ さつまいもの甘煮 ひじきの白和え 大根と水菜の清し汁	506.1(433.0) 20.1(17.9) 14.8(11.9) 1.5(1.3)	米、さつまいも、○マカロニ、砂糖、植物油、片栗粉、○砂糖	鶏胸肉、豆腐、厚揚げ、○きなこ、◎スキムミルク、みそ、白ごま	大根、キャベツ、玉ねぎ、ひじき、人参、水菜、ピーマン、赤ピーマン	みりん、醤油、こんぶだし、本だし、食塩	スキムミルク お菓子	マカロニの あべかわ
8 金	5分つきコシヒカリごはん チキンカレー 白菜と大豆の洋浸し きのこほうれん草のサラダ わかめと卵のスープ	486.8(425.3) 21.2(19.1) 14.4(12.5) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、○白玉粉、植物油、○植物油	鶏胸肉、○スキムミルク、◎スキムミルク、大豆、鶏卵、厚揚げ、スキムミルク、ベーコン、ごま	白菜、玉ねぎ、キャベツ、人参、ほうれん草、しめじ、あさつき、えのき、乾燥わかめ	カレールー、酢、コンソメ、みりん、食塩、○食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク もちもちチーズパン
12 火	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の照り煮 ひじきと大豆の煮物 大根のごま塩和え 小松菜と白菜の清し汁	483.9(439.8) 21.1(20.6) 12.0(10.6) 1.5(1.4)	米、○ホットケーキミックス粉、○メープルシロップ、こんにゃく、植物油、片栗粉、○砂糖、ごま油、砂糖	鶏胸肉、◎スキムミルク、大豆、○スキムミルク	大根、玉ねぎ、白菜、人参、小松菜、ひじき、にんにく	みりん、ケチャップ、ソース、醤油、こんぶだし、しょうゆ、食塩、みりん、食塩、本だし	スキムミルク お菓子	ミルクティー ホットケーキ
13 水	5分つきコシヒカリごはん ロール白菜 大豆入りきんぴらごぼう 白菜と鶏肉のサラダ 豆腐と豚肉のスープ	475.6(470.1) 17.2(18.4) 16.4(14.9) 1.2(1.1)	米、○小麦粉、植物油、○植物油、砂糖、砂糖	合挽肉(鶏・豚)、豆腐、○スキムミルク、大豆、豚こま肉、鶏胸肉、さつまいも、○かつお節、◎スキムミルク	白菜、玉ねぎ、ごぼう、人参、○キャベツ、ピーマン、ブロッコリー、○青のり	トマトソース、○ソース、みりん、コンソメ、醤油、食塩、ソース、ケチャップ、しょうゆ、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク お好み焼き
14 木	5分つきコシヒカリごはん ピーマンと鶏肉の春巻き ブロッコリーと鶏肉の豆腐あんかけ 大根のごま塩和え ニラとキャベツのスープ	497.8(434.0) 18.0(16.5) 18.1(15.4) 1.3(1.1)	米、春巻の皮、植物油、片栗粉、ピーマン、○片栗粉、○砂糖、○植物油、ごま油、小麦粉	鶏肉、鶏胸肉、豆腐、○大豆、◎スキムミルク	キャベツ、大根、玉ねぎ、にら、ブロッコリー、人参、干し椎茸、しょうが、きくらげ	醤油、○みりん、○醤油、コンソメ、中華だし、食塩	スキムミルク お菓子	大豆の甘辛揚げ
15 金	5分つきコシヒカリごはん さばの塩焼き ひじき納豆 小松菜の炒り卵のせ 大根と麩の清し汁	494.3(485.1) 19.8(20.5) 19.0(17.0) 1.4(1.3)	米、○小麦粉、○砂糖、○マーガリン、麩、砂糖、ごま油	鯖、納豆、○鶏卵、鶏卵、◎スキムミルク	小松菜、大根、玉ねぎ、人参、ひじき	酢、醤油、みりん、こんぶだし、食塩、本だし	スキムミルク お菓子	紅茶 パウンドケーキ
18 月	5分つきコシヒカリごはん 白菜と挽肉の重ね焼き ごぼうのマリネ ひじきと大豆と豚肉の煮物 大根と厚揚げの味噌汁	540.6(494.5) 20.2(20.6) 20.8(16.8) 1.4(1.4)	米、○ピーマン、植物油、片栗粉、こんにゃく、砂糖、砂糖、○ごま油	合挽肉(鶏・豚)、大豆、豚こま肉、○スキムミルク、みそ、○鶏卵、厚揚げ、白ごま、おから、スキムミルク、◎スキムミルク	白菜、玉ねぎ、ごぼう、人参、大根、○キャベツ、○玉ねぎ、○人参、○にら、きくらげ、ひじき	酢、醤油、○みりん、しょうゆ、食塩、本だし、みりん、○中華だし、食塩、○醤油、本だし、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク 焼きビーフン
19 火	けんちんうどん 鶏肉の照り焼き 南瓜のそぼろあんかけ キャベツのごま塩和え	476.7(417.2) 20.2(18.3) 16.0(13.7) 1.1(0.9)	うどん、○米、植物油、片栗粉、砂糖、砂糖、ごま油	鶏胸肉、鶏挽肉、◎スキムミルク、油揚げ	かぼちゃ、キャベツ、大根、人参、ごぼう、小松菜、○わかめ、にんにく	みりん、しょうゆ、みりん、醤油、本だし、こんぶだし、食塩、○食塩、食塩、本だし、○こんぶだし	スキムミルク お菓子	わかめおにぎり

栄養士 山口

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
こどものみらい保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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		
20 水	5分つきコシヒカリごはん タンドリー風チキン ブロッコリーと白菜の洋浸し マカロニサラダ 人参とえのきのスープ	488.6(426.8) 23.7(21.1) 12.6(11.0) 1.7(1.4)	米、マカロニ、○小麦粉、○砂糖、○植物油、マヨネーズ、マヨネーズ、植物油、砂糖	鶏胸肉、ヨーグルト、○スキムミルク、◎スキムミルク、ベーコン	白菜、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、えのき、きゅうり、にんにく、しょうが	コンソメ、みりん、食塩、醤油、ケチャップ、カレー粉、酢、食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク ココアちゃんすこう
21 木	5分つきコシヒカリごはん 白菜と肉団子の春雨スープ煮 高野豆腐と大豆の炒め煮 もやしとにらのナムル 白菜と人参のスープ	524.1(447.5) 19.8(17.7) 14.4(11.6) 1.4(1.3)	米、○小麦粉、○砂糖、植物油、春雨、片栗粉、○マーガリン、ごま油	鶏挽肉、大豆、○スキムミルク、豆腐、◎スキムミルク、おから、黒ごま、高野豆腐	白菜、玉ねぎ、もやし、人参、コーン、にら、しょうが、きくらげ	醤油、コンソメ、食塩、中華だし、○ドライイースト、○食塩、本だし、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク あんぱん
22 金	菜めし 鶏挽肉と大豆の松風焼き 金時煮豆 かぶの千枚漬け 大根と油あげの味噌汁	527.5(511.6) 18.2(19.3) 10.5(10.1) 1.1(1.1)	米、○米粉、三温糖、植物油、○ごま油、砂糖、片栗粉	鶏挽肉、いんげん豆、○スキムミルク、みそ、大豆、スキムミルク、おから、油揚げ、白ごま、◎スキムミルク	かぶ、玉ねぎ、○大根、大根、かぶの葉、長ねぎ、人参、○切干大根、○長ねぎ、大根の葉、昆布、青のり	酢、○酢、○醤油、本だし、食塩、こんぶだし、醤油	スキムミルク お菓子	スキムミルク 大根もち
25 月	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南蛮漬け 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーのおかか和え 白菜と水菜の味噌汁	478.4(424.7) 21.9(19.3) 14.0(12.6) 1.3(1.1)	米、○スパゲティー、片栗粉、植物油、砂糖、○植物油、○砂糖	鶏胸肉、豚こま肉、○豚挽肉、◎スキムミルク、みそ、かつお節	大根、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、白菜、○玉ねぎ、あさつき、○人参、水菜、○にんにく	醤油、○ケチャップ、酢、みりん、みりん、本だし、しょうゆ、だし汁、○コンソメ、○食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	ボロネーゼ風 スパゲティー
26 火	5分つきコシヒカリごはん 煮込みチーズハンバーグ キャベツと大豆の洋浸し 白菜とツナのサラダ ほうれん草と卵のスープ	492.4(429.7) 20.1(18.2) 16.5(14.2) 1.6(1.4)	米、○小麦粉、植物油、○砂糖、○植物油、片栗粉	合挽肉(鶏・豚)、○スキムミルク、豆腐、◎スキムミルク、鶏卵、おから、大豆、チーズ、○赤みそ、ツナ	玉ねぎ、白菜、キャベツ、人参、ほうれん草、コーン、ピーマン	ハヤシルウ、○みりん、みりん、コンソメ、食塩、ケチャップ、○ドライイースト、ソース、こしょう、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク 焼きまんじゅう
27 水	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のトマト煮 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	494.1(431.1) 22.5(20.1) 15.7(13.5) 1.6(1.3)	米、○ホットケーキミックス粉、○マーガリン、○砂糖、植物油、片栗粉、マヨネーズ	鶏胸肉、○スキムミルク、◎スキムミルク、ベーコン、かにかまぼこ	玉ねぎ、ほうれん草、トマト缶、人参、白菜、○バナナ、切干大根、きゅうり、きくらげ	酢、醤油、コンソメ、食塩、ソース、ケチャップ、こんぶだし、こしょう、こしょう	スキムミルク お菓子	ミルクティー バナナマフィン
28 木	5分つきコシヒカリごはん 豚からあげの甘酢あんかけ 白菜と厚揚げと大豆の中華炒め煮 きゅうりと白菜と鶏肉のナムル 小松菜と大根のスープ	494.2(423.6) 16.4(15.0) 21.2(17.1) 1.2(1.1)	米、○食パン、植物油、砂糖、○砂糖、片栗粉、○マーガリン、ごま油	豚こま肉、○スキムミルク、鶏胸肉、◎スキムミルク、大豆、○きなこ、厚揚げ、黒ごま	白菜、玉ねぎ、大根、人参、小松菜、きゅうり、にら、コーン	酢、醤油、コンソメ、食塩、中華だし、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク きなこトースト
29 金	☆ ★ ☆ 子どものアート展 ☆ ★ ☆							

栄養士 山口

☆今月の地元野菜は『ブロッコリー』『ほうれん草』『白菜』『大根』などになります。