



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	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 木	★ 始 業 式 ★							
7 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 きのことキャベツのサラダ ほうれん草と卵のスープ	513.9(446.7) 20.0(18.2) 21.4(18.1) 1.7(1.5)	米、じゃがいも、○ ビーフン、植物 油、○ごま油、○ 植物油	鶏胸肉、○スキムミ ルク、大豆、○鶏 卵、鶏卵、油揚 げ、ベーコン、スキ ムミルク、ごま、◎ スキムミルク	白菜、玉ねぎ、 キャベツ、人参、○ キャベツ、ほうれん 草、○人参、○玉 ねぎ、しめじ、あさ つき、○にら、えの き	カレールー、酢、み りん、○みりん、コ ンソメ、食塩、○中 華だし、○醤油、こ しょう、ソース、ケ チャップ	スキムミルク お菓子	スキムミルク 焼きビーフン
11 火	5分つきコシヒカリごはん 白菜と挽肉の重ね焼き ひじきと大豆と豚肉の煮物 人参と鶏肉の胡麻味噌和え 大根と厚揚げの味噌汁	519.9(477.2) 19.6(20.1) 21.4(17.3) 1.0(1.0)	○じゃがいも、米、 ○片栗粉、植物 油、こんにゃく、○ 砂糖、片栗粉、ご ま油、砂糖、○ マーガリン	合挽肉(鶏・豚)、 鶏胸肉、豚こま 肉、豆腐、大豆、 みそ、厚揚げ、お から、○スキムミ ルク、白ごま、◎スキ ムミルク	白菜、玉ねぎ、人 参、大根、ひじき	酢、みりん、しょう ゆ、醤油、○コンソ メ、みりん、本だ し、食塩、本だし、 こしょう	スキムミルク お菓子	いも団子焼き
12 水 う・き・ぞ お弁当	5分つきコシヒカリごはん 菊花しゅうまい 白菜ときこの中華炒め 大根と鶏肉の中華サラダ キャベツと油揚げのスープ	487.5(478.5) 19.2(20.0) 20.4(18.1) 1.4(1.3)	米、○砂糖、○白 玉麩、ごま油、○ マーガリン、しゅう まいの皮、植物 油、片栗粉	鶏挽肉、豚挽肉、 豆腐、鶏胸肉、○ スキムミルク、油揚 げ、スキムミルク、 白ごま、◎スキムミ ルク	玉ねぎ、白菜、大 根、キャベツ、人 参、しめじ、えの き、ブロッコリー、レ モン果汁、干し椎 茸、しょうが	醤油、酢、みりん、 ポン酢、中華だし、 食塩、こしょう、こ しょう	スキムミルク お菓子	麦茶ミルク お麩ラスク
13 木	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 白菜とかぶの味噌汁	491.8(434.8) 23.4(20.5) 22.1(19.1) 0.8(0.8)	米、植物油、○砂 糖、砂糖、片栗 粉、○水飴、○ マーガリン	鶏胸肉、○白ご ま、豚こま肉、○ス キムミルク、○黒ご ま、みそ、油揚げ、 かつお節、◎スキ ムミルク	大根、人参、ブロッ コリー、白菜、玉ね ぎ、あさつき	しょうゆ、みりん、 酢、醤油、本だし、 だし汁、こしょう	スキムミルク お菓子	麦茶ミルク 胡麻おこし
14 金	5分つきコシヒカリごはん さばの塩焼き キャベツとにんじんの炒り卵のせ ひじき納豆 大根とわかめの清し汁	486.7(477.7) 21.5(21.9) 20.9(18.5) 1.3(1.3)	米、○小麦粉、○ マーガリン、○砂 糖、植物油、砂 糖、ごま油	鯖、納豆、○鶏 卵、○スキムミ ルク、鶏卵、◎スキ ムミルク	キャベツ、人参、大 根、玉ねぎ、ひじ き、乾燥わかめ	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	ミルクティー 紅茶パウンドケーキ
17 月	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 切り干し大根とエリンギの中華風炒め 大豆の中華風甘辛揚げ にらと白菜のスープ	570.1(517.4) 20.2(20.6) 23.8(19.2) 1.3(1.3)	米、○小麦粉、植 物油、片栗粉、春 雨、○ごま油、砂 糖、ごま油	鶏挽肉、大豆、○ スキムミルク、豚こ ま肉、豆腐、おか ら、◎スキムミルク	白菜、玉ねぎ、切 干大根、○コー ン、人参、にら、○ にら、エリンギ、 ピーマン、しょう が、きくらげ	○醤油、醤油、中 華だし、みりん、食 塩、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク チヂミ
18 火	けんちんうどん 鶏の天ぷら 大根のそぼろあんかけ キャベツのごま塩和え	492.1(429.3) 18.8(17.2) 22.9(19.2) 1.1(0.9)	うどん、○米、植 物油、天ぷら粉、小 麦粉、砂糖、ごま 油、片栗粉	鶏胸肉、鶏挽肉、 油揚げ、白ごま、 ◎スキムミルク	キャベツ、かぼ ちゃ、白菜、大根、 人参、ごぼう、ほう れん草、○わか め、しょうが	しょうゆ、みりん、 本だし、こんぶだ し、食塩、食塩、○ 食塩、○こんぶだ し、こしょう	スキムミルク お菓子	わかめおにぎり
19 水	5分つきコシヒカリごはん 大豆入り和風ミートローフ ひじきと大豆の煮物 ブロッコリーとツナの和え物 白菜と油揚げの清し汁	502.8(438.0) 21.2(19.1) 22.1(18.6) 1.3(1.1)	米、こんにゃく、植 物油、○マーガ リン、○砂糖、○小 麦粉、砂糖、片栗 粉、砂糖	鶏挽肉、大豆、○ 鶏卵、○スキムミ ルク、豆腐、おから、 スキムミルク、ツ ナ、油揚げ、◎ス キムミルク	玉ねぎ、人参、ブ ロッコリー、白菜、 長ねぎ、ひじき、干 し椎茸、しょうが	醤油、みりん、酢、 みりん、しょうゆ、こ んぶだし、食塩、 本だし、食塩	スキムミルク お菓子	スキムミルク ココアブラウニー

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 木 か・あ お弁当	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 ブロッコリーと鶏肉のサラダ キャベツと人参のスープ	497.2(433.3) 18.9(17.3) 17.0(14.5) 1.1(0.9)	米、○小麦粉、植物油、○砂糖、○マーガリン、砂糖、片栗粉	合挽肉(鶏・豚)、○スキムミルク、鶏胸肉、大豆、さつま揚げ、◎スキムミルク	白菜、玉ねぎ、人参、ごぼう、ブロッコリー、キャベツ、ピーマン	みりん、しょうゆ、酢、コンソメ、醤油、本だし、食塩、○ドライイースト、○食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク あんぱん
21 金 誕生会	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	502.7(490.5) 18.3(19.3) 10.8(10.4) 1.1(1.0)	米、砂糖、○米粉、植物油、○ごま油、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、白ごま、油揚げ、◎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
24 月	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト スパツナサラダ ほうれん草と卵のスープ	509.3(443.1) 21.3(19.2) 17.7(15.1) 1.1(0.9)	米、じゃがいも、○ホットケーキミックス粉、スパゲティ、植物油、○マーガリン、○砂糖、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	鶏胸肉、○スキムミルク、鶏卵、ツナ、ベーコン、◎スキムミルク	玉ねぎ、トマト缶、人参、○パナナ、ほうれん草、きゅうり、パセリ	酢、ケチャップ、コンソメ、食塩、醤油、ソース、こしょう	スキムミルク お菓子	ミルクティー パナナマフィン
25 火	5分つきコシヒカリごはん 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ じゃがいもと鶏肉のうま煮 ブロッコリーと鶏肉の和え物 大根としめじの清し汁	502.9(463.5) 19.3(19.8) 21.6(17.5) 1.4(1.4)	米、じゃがいも、○スパゲティ、植物油、こんにゃく、片栗粉、○植物油、砂糖、砂糖、ごま油、○砂糖	豆腐、鶏胸肉、鶏挽肉、○豚挽肉、白ごま、◎スキムミルク	大根、玉ねぎ、人参、○玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ、きぬさや、○人参、干し椎茸、○にんにく	○ケチャップ、醤油、みりん、鶏ガラだし、酢、しょうゆ、こんぶだし、本だし、○コンソメ、食塩、○食塩	スキムミルク お菓子	ボロネーゼ風 スパゲティ
26 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 にんじんと卵のスープ	538.0(466.0) 23.2(20.7) 18.7(15.9) 1.5(1.3)	米、○ホットケーキミックス粉、マカロニ、○植物油、○白玉粉、植物油、○砂糖、マヨネーズ、メープルシロップ	鶏胸肉、○スキムミルク、ヨーグルト、○豆腐、鶏卵、ベーコン、スキムミルク、◎スキムミルク	白菜、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、きゅうり、しょうが、にんにく	カレーパウダー、みりん、コンソメ、食塩、ケチャップ、酢、食塩、こしょう	スキムミルク お菓子	麦茶ミルク もちもちドーナツ
27 木	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 人参のポタージュ	567.7(489.7) 20.7(18.7) 25.5(21.4) 1.4(1.2)	米、○小麦粉、植物油、小麦粉、○植物油、片栗粉	合挽肉(鶏・豚)、豆腐、スキムミルク、おから、大豆、チーズ、ツナ、○かつお節、◎スキムミルク	玉ねぎ、白菜、キャベツ、人参、○キャベツ、コーン、ピーマン、○青のり	ハヤシルウ、○ソース、みりん、酢、ケチャップ、コンソメ、食塩、ソース、こしょう、こしょう	スキムミルク お菓子	お好み焼き
28 金	☆☆☆ 子どものアート展 ☆☆☆							
31 月	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 ほうれん草と大根のスープ	517.9(442.3) 17.8(16.0) 26.2(21.0) 1.1(1.0)	米、○食パン、植物油、○砂糖、砂糖、○マーガリン、片栗粉、ごま油	豚こま肉、○スキムミルク、鶏胸肉、大豆、○きなこ、厚揚げ、黒ごま、◎スキムミルク	白菜、玉ねぎ、大根、ブロッコリー、人参、きゅうり、ほうれん草、にら、コーン、しょうが	酢、醤油、みりん、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

☆今月の地元野菜は『ブロッコリー』『白菜』『大根』『かぶ』などになります。