



# 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 金	★ 始 業 式 ★							
10 火	5分つきコシヒカリごはん 白菜と挽肉の重ね焼き ほうれん草と卵の炒め物 大根と人参の和え物 キャベツと厚揚げの味噌汁	511.3(470.3) 16.5(17.6) 23.7(19.1) 1.2(1.2)	米(半つき米)、○砂糖、○マーガリン、サラダ油、○白玉麩、片栗粉、マヨネーズ	合挽肉(鶏・豚)、とうふ(木綿豆腐)、鶏卵、○脱脂粉乳(スキムミルク)、厚揚げ、白みそ、脱脂粉乳(スキムミルク)、ぶた肉(小間切れ)、おから、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	はくさい、ほうれんそう、だいこん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり	しょうゆ、酢(穀物酢)、ほんだし(顆粒)、食塩、白こしょう	スキムミルク お菓子	ほうじ茶ミルクティー お麩ラスク
11 水	けんちんうどん 鶏の天ぷら 大根のそぼろあんかけ キャベツと人参のごま塩和え	504.2(491.8) 21.4(21.8) 24.3(21.2) 1.3(1.2)	ゆでうどん、○米(半つき米)、サラダ油、てんぷら粉、小麦粉、ごま油、砂糖(煮物用)、○砂糖、片栗粉	とり肉(胸肉)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、とり肉(ひき肉)、ぶた肉(小間切れ)、油あげ、○油あげ、白いりごま、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	だいこん、キャベツ、にんじん、はくさい、ほうれんそう、ごぼう、○にんじん、○ひじき、しょうが	しょうゆ(煮物用)、みりん風調味料(煮物用)、○しょうゆ、ほんだし(煮物用)、食塩、こんぶだし、白こしょう、食塩(煮物用)	スキムミルク お菓子	スキムミルク ひじきおにぎり
12 木	5分つきコシヒカリごはん 大豆入り和風ミートローフ キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜ときのこのサラダ 小松菜とかぶの清し汁	503.6(444.3) 17.7(15.9) 19.0(16.6) 1.3(1.1)	米(半つき米)、○ホットケーキミックス粉、サラダ油、○砂糖、片栗粉、○サラダ油、砂糖	とり肉(ひき肉)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、とうふ(木綿豆腐)、脱脂粉乳(スキムミルク)、ぶた肉(小間切れ)、おから、だいた(乾)、○きなこ、赤みそ、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	キャベツ、はくさい、にんじん、こまつな、ねぎ、たまねぎ、かぶ、しめじ、ピーマン、ひじき、干しいたけ、しょうが	みりん風調味料、しょうゆ、酢(穀物酢)、こんぶだし、食塩、白こしょう	スキムミルク お菓子	ミルクココア きなこホットケーキ
13 金	5分つきコシヒカリごはん ポークカレー ジャーマンポテト ブロッコリーのおかか和え	540.0(467.6) 14.3(13.6) 30.4(25.3) 1.5(1.3)	米(半つき米)、じゃがいも、サラダ油、○水あめ、○砂糖、○マーガリン	ぶた肉(小間切れ)、○白いりごま、○黒いりごま、脱脂粉乳(スキムミルク)、ベーコン、かつお節、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、パセリ	カレーウ、しょうゆ、コンソメ、食塩、ほんだし(顆粒)、中濃ソース、ケチャップ、白こしょう	スキムミルク お菓子	胡麻おこし
16 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 ブロッコリーと豚肉の中華風炒め ほうれん草と厚揚げの中華サラダ キャベツと油揚げのスープ	501.7(462.6) 16.3(17.4) 21.5(17.3) 1.0(1.0)	米(半つき米)、○小麦粉、サラダ油、○砂糖、○サラダ油、片栗粉、はるさめ、ごま油	とり肉(ひき肉)、ぶた肉(小間切れ)、とうふ(木綿豆腐)、脱脂粉乳(スキムミルク)、厚揚げ、脱脂粉乳(スキムミルク)、おから、油あげ、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、はくさい、ブロッコリー、にら、ピーマン、しょうが、黒きくらげ	しょうゆ、酢(穀物酢)、中華だし、みりん風調味料、オイスターソース、食塩	スキムミルク お菓子	紅茶ミルクティー ココアちんすこう
17 火 うきぞ お弁当	5分つきコシヒカリごはん 鶏挽肉の信田煮 大根と豚肉のほっこり煮 小松菜と人参の白和え 春菊と玉葱の味噌汁	486.5(416.8) 18.6(16.7) 17.5(14.1) 1.2(1.1)	米(半つき米)、○米(半つき米)、○小麦粉、片栗粉、サラダ油、○サラダ油、○砂糖、砂糖、ごま油	とり肉(ひき肉)、とうふ(木綿豆腐)、油あげ、○脱脂粉乳(スキムミルク)、ぶた肉(小間切れ)、白みそ、○赤みそ、白いりごま、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	だいこん、にんじん、こまつな、ごぼう、たまねぎ、ねぎ、しゆんぎく、○にら、しょうが	みりん風調味料、しょうゆ、しょうゆ(煮物用)、ほんだし(顆粒)、とりがらだし(顆粒)、オイスターソース	スキムミルク お菓子	スキムミルク にらせんべい
18 水	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の南蛮漬け 白菜と油あげの煮浸し ブロッコリーとツナの和え物 大根と葱の清し汁	513.9(446.8) 21.7(19.5) 20.4(17.3) 1.1(0.9)	米(半つき米)、○小麦粉、サラダ油、○マーガリン(ソフトタイプ)、○砂糖、砂糖(煮物用)、片栗粉、マヨネーズ	とり肉(胸肉・皮付)、○脱脂粉乳(スキムミルク)、○鶏卵、ツナ(油漬缶)、油あげ、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	はくさい、にんじん、ブロッコリー、だいこん、たまねぎ、あさつき、ねぎ	しょうゆ(煮物用)、みりん風調味料(煮物用)、酢(穀物酢)、しょうゆ、こんぶだし、ほんだし(煮物用)、食塩	スキムミルク お菓子	スキムミルク 紅茶クッキー
19 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 ほうれん草のごま和え キャベツと人参の味噌汁	500.6(436.2) 16.9(15.7) 21.2(17.9) 1.1(1.0)	米(半つき米)、○じゃがいも、○サラダ油、サラダ油、○砂糖、○小麦粉、片栗粉、砂糖(煮物用)、砂糖	合挽肉(鶏・豚)、とうふ(木綿豆腐)、脱脂粉乳(スキムミルク)、白みそ、だいた(乾)、脱脂粉乳(スキムミルク)、おから、さつま揚げ、油あげ、○白みそ、白すりごま、◎脱脂粉乳(スキムミルク)	はくさい、ほうれんそう、ごぼう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン	みりん風調味料(煮物用)、○みりん風調味料、しょうゆ、しょうゆ(煮物用)、みりん風調味料、コンソメ、ほんだし(顆粒)、食塩、白こしょう	スキムミルク お菓子	麦茶ミルクティー 味噌ポテト

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 だ 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		
20 金	菜めし 鶏挽肉と大豆の松風焼き 金時煮豆 大根の千枚漬け 豚汁風味噌汁	531.4(513.4) 18.0(19.1) 17.8(16.0) 1.1(1.1)	米(精白米)、砂糖、 ○砂糖、○マーガリン (ソフトタイプ)、サ ラダ油、○小麦粉、 片栗粉	とり肉(ひき肉)、金時 豆・きんときまめ(乾)、 ○鶏卵、○脱脂粉乳 (スキムミルク)、白み そ、とうふ(木綿豆腐)、 だいず(乾)、ぶた肉 (小間切れ)、脱脂粉 乳(スキムミルク)、お から、白いりごま、◎ 脱脂粉乳(スキムミ ルク)	だいこん、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、か ぶ(葉)、○オレン ジ、ほそめこんぶ (煮物用)、あおのり	酢(穀物酢)、ほんだ し(顆粒)、食塩、こ んぶだし、しょうゆ	スキムミルク お菓子	紅茶ミルクティー オレンジブラウニー
23 月	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のトマト煮 白菜と厚揚げの洋風炒め スパツナサラダ ほうれん草と卵のスープ	490.4(427.9) 21.9(19.7) 18.8(16.0) 1.1(1.0)	米(半つき米)、サラ ダ油、○フランスパ ン、スパゲティ、○ 砂糖、マヨネーズ(ス ブレッド)、片栗粉、 砂糖	とり肉(胸肉)、○ 脱脂粉乳(スキムミ ルク)、厚揚げ、鶏 卵、ツナ(油漬缶)、 ○白いりごま、◎脱 脂粉乳(スキムミ ルク)	はくさい、たまねぎ、 にんじん、カットマ ト缶、ほうれん草、 ブロッコリー、きゅう り、パセリ	中濃ソース、ケ チャップ、コンソメ、 酢(穀物酢)、しょう ゆ(煮物用)、食塩、 みりん風調味料(煮 物用)、しょうゆ、こ んぶだし、白こしょう	スキムミルク お菓子	ミルクココア 白ごまラスク
24 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 ブロッコリーととり肉の炒め煮 小松菜のごま和え 大根としめじの清し汁	501.1(462.0) 18.4(19.1) 22.6(18.2) 1.4(1.3)	米(半つき米)、○ス パゲティ、サラダ 油、片栗粉、○砂 糖、○サラダ油、砂 糖、砂糖(煮物用)	とうふ(木綿豆腐)、と り肉(ひき肉)、と り肉(胸肉)、○ぶた 肉(ひき肉)、○脱脂 粉乳(スキムミ ルク)、厚揚げ、油あ げ、白すりごま、◎ 脱脂粉乳(スキムミ ルク)	こまつな、たまねぎ、 にんじん、ブロッ コリー、だいこん、○ ほうれん草、○た まねぎ、○にんじ ん、きめさや、しめ じ、干しいたけ、○ にんにく	しょうゆ、○ケチャ ップ、とりがらだし(顆 粒)、みりん風調味 料(煮物用)、しょう ゆ(煮物用)、こんぶ だし、ほんだし(煮物 用)、○コンソメ、食 塩、○食塩	スキムミルク お菓子	ほうじ茶ミルクティー ポロネーゼ風スパゲティ
25 水	5分つきコシヒカリごはん タンドリー風チキン 大根とベーコンのソテー ポテトサラダ キャベツと卵のスープ	496.0(432.5) 24.0(21.4) 16.7(14.4) 0.9(0.8)	米(半つき米)、○ ホットケーキミックス 粉、じゃがいも、サラ ダ油、○砂糖、○サ ラダ油、ケーキ ロップ、砂糖	とり肉(胸肉)、○こ しあん(生)、ヨーグル ト(無糖)、○脱脂粉乳 (スキムミルク)、○鶏 卵、○とうふ(木綿豆 腐)、鶏卵、ベーコン、 脱脂粉乳(スキムミ ルク)、◎脱脂粉乳(スキ ムミルク)	だいこん、たまね ぎ、にんじん、キャ ベツ、きゅうり、にんに く、しょうが、パセリ	○みりん風調味料、 酢(穀物酢)、ケ チャップ、コンソメ、 食塩、カレー粉、白 こしょう	スキムミルク お菓子	抹茶ミルクティー ふんわりどら焼き
26 木	5分つきコシヒカリごはん 煮込みチーズハンバーグ キャベツときのこの炒め物 鶏肉と白菜のサラダ 人参のポタージュ	508.4(442.4) 20.2(18.3) 18.4(15.7) 1.4(1.2)	米(半つき米)、○ ホットケーキミックス 粉、サラダ油、小麦 粉、片栗粉	ぶた肉(ひき肉)、と り肉(ひき肉)、○とう ふ(木綿豆腐)、脱脂粉乳 (スキムミルク)、○脱 脂粉乳(スキムミ ルク)、とうふ(木綿豆 腐)、とり肉(胸肉・皮 付)、おから、チー ズ、○白いりごま、○ 黒いりごま、◎脱脂粉 乳(スキムミルク)	たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、はく さい、コーン(冷凍)、 きゅうり、しめじ、 ピーマン	ハヤシルウ、ケ チャップ、酢(穀物 酢)、コンソメ、中濃 ソース、食塩、バジ ル粉、白こしょう	スキムミルク お菓子	スキムミルク ごまごま豆腐パン
27 金	☆☆☆ 子どものアート展 ☆☆☆							
30 月	5分つきコシヒカリごはん 鶏からあげの甘酢あんかけ 白菜と大豆の中華炒め煮 大根と人参のナムル 中華風なら玉汁	495.1(423.8) 18.2(16.3) 20.6(16.5) 1.4(1.2)	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	麦茶ミルクティー お好み焼き
31 火	ほうれん草ときのこのドリア 大根とブロッコリーのソテー 白菜と鶏肉のマリネ キャベツとかぶのスープ	490.4(428.0) 16.6(15.4) 18.9(16.1) 1.3(1.1)	米(半つき米)、○食 パン(8枚切)56g、サ ラダ油、○砂糖、米 粉、○マーガリン、 マーガリン、片栗 粉、砂糖	○脱脂粉乳(スキム ミルク)、とり肉(胸 肉・皮付)、○鶏 卵、チーズ、脱脂粉 乳(スキムミルク)、 ベーコン、◎脱脂粉 乳(スキムミルク)	だいこん、はくさい、 にんじん、ほうれん 草、たまねぎ、キャ ベツ、ブロッコリー、 かぶ、エリンギ、しめ じ、えのきたけ、パ セリ、○ヨーグルト菌	酢(穀物酢)、コンソ メ、バジル粉、食塩、 こんぶだし、白こしょ う	スキムミルク お菓子	のむヨーグルト フレンチトースト

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