



1月予定献立一覧表



致遠保育園

2021年

日	曜日	主食	献立名	使用する主な食材	摂取エネルギー (kcal)	おやつ	
						3歳未満児	3歳以上児
4	月	ごはん	さんまのレモン煮・筑前煮 みそ汁・黄桃缶 (ごはん)	さんまレモン煮 トマト れんこん にんじん たまご たまねぎ 葉だいこん 黄桃缶	458 (608)	カスタードケーキ 牛乳	カスタードケーキ コーヒー牛乳
5	火	ごはん	ユーリンチー・ピーフソテー かつおフレーク・みそ汁・りんご (ごはん)	鶏肉 白すりごま たまねぎ にんじん はくさい みすな 油揚げ りんご	424 (614)	コメッコ ミニゼリー 牛乳	コメッコ ミニゼリー 飲むヨーグルト
6	水	ごはん	豚汁・北海フライ バナナ (ごはん)	豚肉 焼き豆腐 糸こんにゃく にんじん 万能ねぎ 北海扇フライ きゅうり	538 (646)	カルシウムせんべい ブリッツ・ロースト 牛乳	カルシウムせんべい ブリッツ・ロースト 牛乳
7	木	ごはん	牛肉コロッケ・和風ドレッシング和え みそ汁・ぶどうゼリー (わかめごはん)	牛肉コロッケ にんじん かにかまぼこ 絹ごし豆腐 カステラドーナツ 牛乳	513 (622)	カステラドーナツ 牛乳	カステラドーナツ 牛乳
8	金	ごはん	サラダステーキ・塩昆布和え すき焼き風煮汁・オレンジ (ごはん)	サラダステーキ トマト むき枝豆 塩こんぶ はくさい しらたき にんじん えのきたけ	439 (613)	特濃ミルククッキー ポテトチップス 牛乳	カントリーマアム ポテトチップス ヤクルト
9	土	ごはん	五目にゆうめん・揚げだし豆腐 ミルクプリン	そうめん たまご スライスかまぼこ わかめ 万能ねぎ ミルクプリン	425 (475)	アンパンマンのおやさいせんべい 乳酸菌飲料	アンパンマンのおやさいせんべい 乳酸菌飲料
12	火	ごはん	ししゃもの天ぷら・レタスサラダ カルシウム納豆・みそ汁 (ごはん)	ししゃも あおのり レタス プリーツレタス 納豆 こまつな	419 (602)	さっぱり塩味 おととと 牛乳	さっぱり塩味 おととと 飲むヨーグルト
13	水	ごはん	中華丼・えびしゅうまい もずくスープ・ミニゼリー (ごはん)	はくさい 豚肉 にんじん なると えびしゅうまい レタス	472 (580)	おさつスティック 牛乳	おさつスティック 牛乳
14	木	ごはん	スープカレー・リャンサンスー プルーヨーグルト・お茶 (ごはん)	かぼちゃ 鶏肉 スナップエンドウ 牛乳 はるさめ かにかまぼこ	527 (635)	ビスコ ばかうけ 牛乳	ビスコ ばかうけ 牛乳
15	金	ごはん	鮭のタルタルソース焼き・シャキシャキ和え けの汁・りんごのコンポート (ごはん)	骨なし秋鮭 タルタルソース トマト ロースハム スイートコーン フレッシュアップル じゃがいも	391 (583)	★手作りおやつ やさしいジュース (白ぶどう&ほうれん草)	★手作りおやつ やさしいジュース (白ぶどう&ほうれん草)
16	土	ごはん	塩ラーメン・スコッチエッグ ラフランスゼリー	中華めん 豚肉 黒きくらげ なると ブロッコリー プチトマト	555 (605)	サラダせんべい エントリー 乳酸菌飲料	サラダせんべい エントリー 乳酸菌飲料
18	月	ごはん	鶏ごぼうごはん・えびの天ぷら つみれ汁・みかんヨーグルト	鶏ごぼうごはん えび天ぷら スライスかまぼこ にんじん 白身魚のすりみ 木綿豆腐	550 (600)	ほうれん草 プチトマト ぶどうジュース	ほうれん草 プチトマト ぶどうジュース
19	火	ごはん	ハンバーグ・白菜のクリーム煮 やさしいスープ・パイン缶 (ごはん)	ハンバーグ レタス 豚ベーコン しめじ 牛乳 ブロッコリー	384 (574)	まがりせんべい バーベQスナック 牛乳	まがりせんべい バーベQスナック 飲むヨーグルト
20	水	ごはん	鶏のみそくわ焼き・かぼちゃサラダ 清し汁・オレンジ (ごはん)	鶏肉 トマト きゅうり えのきたけ オレンジ ミニメロンパン	508 (616)	ミニメロンパン 牛乳	ミニメロンパン 牛乳
21	木	ごはん	さばの甘露煮・ハムサラダ みそ汁・バナナ (青菜ごはん)	骨無さば にんじん きゃべつ きゅうり バナナ ホットケーキ粉	461 (655)	★手作りおやつ やさしいジュース (アップル&キャロット)	★手作りおやつ やさしいジュース (アップル&キャロット)
22	金	ごはん	みそおでん・ウインナー ベジタ納豆・りんごゼリー・お茶 (ごはん)	だいこん 生揚げ うずら卵 ポークウインナー オクラ りんごゼリー	514 (706)	プチコーン クリームコロン 牛乳	プチコーン クリームコロン ヤクルト
23	土	ごはん	焼きうどん・清し汁 プリン	茹うどん 豚肉 にんじん ピーマン 卵豆腐 しめじ	420 (423)	マンナウエファ えびうす焼き 乳酸菌飲料	ポッキー えびうす焼き 乳酸菌飲料
25	月	ごはん	マヨたまカツ・かに風味サラダ みそ汁・パイン (ごはん)	マヨたまカツ トマト レタス 黄ピーマン 油揚げ パイン	467 (617)	ダブルサンド 牛乳	ダブルサンド コーヒー牛乳
26	火	ごはん	豚肉と大根のオイスター炒め・おかが和え みそ汁・みかん缶 (ごはん)	豚肉 だいこん こまつな スライスかまぼこ えのきたけ 葉だいこん	363 (553)	原宿ドック 牛乳	原宿ドック 飲むヨーグルト
27	水	ごはん	ほたての卵とじ丼・もやしサラダ みそ汁・バナナ (ごはん)	たまご ミニ貝柱 干しいたけ きざみのり にんじん きゅうり	446 (554)	マンナビスケット かっぱえびせん 牛乳	マンナビスケット かっぱえびせん 牛乳
28	木	ごはん	赤魚の西京焼き・金平ごぼう 清し汁・マスカットゼリー (ごはん)	骨取り赤魚 レタス にんじん ちくわ 糸みつば 干しいたけ	401 (509)	コーンポタージュ アンパンマンのソフトせんべい 牛乳	コーンポタージュ アンパンマンのソフトせんべい 牛乳
29	金	ごはん	ごま豆乳汁・スナッキーフライ フルーツポンチ (ごはん)	豚肉 はくさい にんじん ねぎ 白すりごま スナッキーフライ	449 (641)	カスタードロールケーキ 牛乳	カスタードロールケーキ ヤクルト
30	土	パン	ピーフシチュー・フレンチサラダ 野菜と果物のゼリー・お茶 (パン)	牛肉 じゃがいも グリーンピース 牛乳 魚肉ソーセージ 黄ピーマン	477 (661)	雪の宿 ココナッツサブレ 乳酸菌飲料	雪の宿 ココナッツサブレ 乳酸菌飲料

給食の研修などにより、献立が変更になることもあります。
 18日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。
 ★マークがついているおやつは手作りです。
 3歳未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。
 ()は3歳未満児の主食及びエネルギー表示となっております。

作成 (株) 栄 研 / 栄養管理課

小正月(1/15)

東北地方では小正月を「女の正月」として
 祝い、けの汁を仏前に供える習慣があります。
 その際にけの汁を大鍋で大量に作って数日が
 かりで食べますが、これは日ごろ炊事などの
 家事に追われる主婦を休ませる意味合いもあり
 ます。
 けの汁は「粥の汁」が由来とされています。

