



# 1月 献立表

あけましておめでとーございませう



★今月のおたんじょう会★  
1月22日(金)

<旬の食材>

かぶ、小松菜、水菜、ほうれん草、さつまいも、  
7ロッコリー、白菜、大根、里芋、みかん



令和2年度  
あけほの保育園

日付	午前おやつ (1~2歳)	昼食	午後おやつ	主な材料			乳児	幼児	補食		
				血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくするもの					
4	18	月	牛乳 ハッピーターン	ゆかり御飯、味噌汁 鶏肉の照り焼き、(付)青のりポテト 高野豆腐の詰め煮、もも缶	アップルパイ 牛乳	味噌、鶏肉、高野豆腐 牛乳	米、砂糖、じゃが芋、パイ皮	ゆかり、わかめ、玉葱、青のり、大根 人参、グリーンピース、もも缶、りんご	E 605 kcal	E 652 kcal	ジャムサンド
									P 23.2 g	P 25.4 g	食パン、苺ジャム
									F 23.2 g	F 23.4 g	
5	19	火	牛乳 たべっこBABY	御飯、すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き、南瓜のオレンジグラッセ キウイフルーツ	黒糖トースト 牛乳	鮭、味噌、牛乳	米、麩、油、砂糖 食パン、バター、黒砂糖	小松菜、えのき、キャベツ、玉葱、人参 にら、南瓜、オレンジジュース レーズン、キウイフルーツ	E 523 kcal	E 564 kcal	おかかおにぎり
									P 24.1 g	P 27.4 g	米、花かつお
									F 13.9 g	F 12.6 g	
6	20	水	牛乳 クラッカー	御飯、野菜スープ ポークチャップ、水菜とチーズのサラダ、りんご	キャラメルポテト 牛乳	豚肉、チーズ、牛乳	米、小麦粉、油、砂糖 さつま芋、バター	ほうれん草、大根、玉葱、水菜 キャベツ、人参、コーン、りんご	E 579 kcal	E 619 kcal	ツナおにぎり
									P 19.9 g	P 20.5 g	米、ツナ
									F 21.8 g	F 21.6 g	
8	21	木	牛乳 皇たべよ	ハヤシライス かみかみサラダ、バナナヨーグルト	豆乳プリン ウエハース 牛乳	豚肉、ヨーグルト、スキムミルク 豆乳、牛乳	米、油、小麦粉、砂糖、ごま油 苺ジャム、ウエハース	玉葱、トマト缶、切干大根、人参 胡瓜、バナナ、寒天	E 591 kcal	E 599 kcal	ホットケーキ
									P 19.7 g	P 20.0 g	ホットケーキMIX
									F 19.3 g	F 16.5 g	牛乳、バター
8	金	牛乳 きなこ餅煎餅	ロールパン、レタスとトマトのスープ たらの豆乳グラタン、ブロッコリーのマリネ グレープフルーツ	鶏ごぼりピラフ 麦茶	ベーコン、たら、豆乳、粉チーズ 鶏肉	ロールパン、じゃが芋、油、小麦粉 パン粉、砂糖、米、バター	玉葱、レタス、トマト、ほうれん草 ブロッコリー、胡瓜、パプリカ グレープフルーツ、ごぼう、人参	E 463 kcal	E 500 kcal	そぼろおにぎり	
								P 18.8 g	P 19.6 g	米、鶏挽肉	
								F 14.6 g	F 13.3 g		
9	23	土	牛乳 味しらべ	そぼろ丼、味噌汁 大根とさつま揚げの煮物、バナナ	きなこマカロニ 牛乳	豚挽肉、味噌、さつま揚げ きな粉、牛乳	米、油、砂糖、マカロニ	コーン、小松菜、キャベツ、しめじ、大根 人参、いんげん、バナナ	E 547 kcal	E 572 kcal	
									P 24.8 g	P 26.5 g	
									F 15.4 g	F 13.2 g	
9	25	月	牛乳 ハッピーターン	御飯、すまし汁、りんご あじのきのこ味噌マヨ焼き、かわりきんぴら	米粉のマーメイドケーキ 牛乳	あじ、味噌、豆乳、牛乳	米、マヨドレ、じゃが芋、ごま 砂糖、ごま油、米粉、片栗粉、油 マーメイド	白菜、ほうれん草、舞茸、えのき、玉葱 人参、ピーマン、りんご	E 561 kcal	E 595 kcal	ジャムサンド
									P 19.3 g	P 20.3 g	食パン、苺ジャム
									F 17.9 g	F 16.5 g	
12	26	火	牛乳 たべっこBABY	御飯、味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め、ひじきの炒り煮、オレンジ	おしるこ 牛乳	豆腐、味噌、豚肉、鶏肉 大豆、牛乳	米、ごま油、砂糖、あずき缶	小松菜、玉葱、キャベツ、長葱、ひじき 人参、グリーンピース、オレンジ	E 611 kcal	E 659 kcal	おかかおにぎり
									P 24.1 g	P 25.7 g	米、花かつお
									F 16.2 g	F 14.6 g	
13	27	水	牛乳 クラッカー	麦ごはん、味噌おでん 根菜ゴママヨサラダ、バナナ	いもようかん 牛乳	ちくわ、厚揚げ、鶏肉、味噌 牛乳	米、押し麦、じゃが芋、砂糖 マヨドレ、ごま、さつま芋	大根、ごぼう、蓮根、キャベツ、水菜 バナナ、寒天	E 550 kcal	E 577 kcal	ツナおにぎり
									P 18.4 g	P 17.8 g	米、ツナ
									F 17.3 g	F 16.2 g	
14	28	木	牛乳 皇たべよ	御飯、味噌汁 ぶり大根、炒り豆腐、みかん	サーターアンドギー 牛乳	味噌、ぶり、豆腐、牛乳	米、砂糖、油 ホットケーキMIX、黒砂糖	小松菜、白菜、大根、生姜、玉葱、人参 にら、みかん	E 623 kcal	E 655 kcal	ホットケーキ
									P 25.3 g	P 28.2 g	ホットケーキMIX
									F 23.8 g	F 23.1 g	牛乳、バター
15	29	金	牛乳 きなこ餅煎餅	ナポリタン、野菜スープ マゼドアンサラダ、キウイフルーツ	いなり寿司 麦茶	ワインナー、粉チーズ、油揚げ	スバグティ、油、さつま芋 マヨドレ、米、砂糖	玉葱、ピーマン、人参、もやし、水菜 胡瓜、キウイフルーツ	E 514 kcal	E 522 kcal	そぼろおにぎり
									P 16.4 g	P 15.4 g	米、鶏挽肉
									F 16.6 g	F 14.1 g	
16	30	土	牛乳 味しらべ	麻婆丼、大根スープ ささみと胡瓜の中華和え、りんご	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	豚挽肉、豆腐、味噌、鶏肉 ヨーグルト、牛乳	米、油、砂糖、ごま油 ホットケーキMIX	玉葱、人参、椎茸、長葱、グリーンピース 青梗菜、大根、胡瓜、もやし、パプリカ りんご	E 537 kcal	E 567 kcal	
									P 22.9 g	P 24.5 g	
									F 15.9 g	F 14.2 g	
お正月	7	木	牛乳 皇たべよ	七草粥、味噌汁 松風焼き、筑前煮、田作り、みかん	メロンパン風クッキー 牛乳	味噌、鶏挽肉、鶏肉 食べる煮干、スキムミルク、牛乳	米、砂糖、片栗粉、ごま、里芋 油、小麦粉、バター	大根、かぶ、七草、しめじ、白菜、長葱 青のり、ごぼう、人参、筍、いんげん みかん	E 570 kcal	E 577 kcal	ホットケーキ
									P 22.4 g	P 23.4 g	ホットケーキMIX
									F 24.0 g	F 22.8 g	牛乳、バター
☆ 誕生会	22	金	牛乳 きなこ餅煎餅	ロコモコ風ライス、ベーコンチャウダー カラフルサラダ、みかん	シフォンケーキ 牛乳	豚挽肉、ベーコン、牛乳、スキムミルク 卵、生クリーム	米、パン粉、バター、小麦粉、じゃが芋 油、砂糖、ホットケーキMIX	玉葱、レタス、トマト、人参、白菜 コーン、胡瓜、みかん、いちご	E 673 kcal	E 729 kcal	そぼろおにぎり
									P 23.8 g	P 25.3 g	米、鶏挽肉
									F 26.0 g	F 26.3 g	

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。ご了承ください。  
※マヨネーズは卵なしのものを使用しています。(マヨドレ)  
※ハム、ベーコン、ワインナーは卵・乳なしのものを使用しています。