

# 1月の献立表

立正保育園

日	曜日	10時の おやつ	主 食	副 食	主 な 食 材	3時の おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質
							cal	g	g
4	水	麦茶 せんべい	め ん	スパゲティ・麦茶 ミニゼリー	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン ミニゼリー	麦茶 ビスケット	210	7.2	5.1
5	木	牛乳 ボーロ	ごはん	カレーライス・茹で卵 福神漬け・コーンサラダ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・卵・福神漬 キャベツ・きゅうり・コーン	牛乳 味噌蒸しぱん	609	17.9	25.7
6	金	麦茶 みかん	ごはん	ケチャップライス・鶏肉のパン粉焼き ツナサラダ・スープ	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・鶏肉・粉チーズ キャベツ・きゅうり・ツナ・豆腐・わかめ	麦茶 ココアケーキ	525	21.5	19.6
7	土	麦茶 せんべい	め ん	焼きそば・麦茶 スティックきゅうり	豚肉・キャベツ・玉葱・人参・もやし・きゅうり	麦茶 せんべい	233	7.1	8.9
10	火	牛乳 マンナ	うどん	卵とじうどん・ドレッシング漬け バナナ	鶏肉・卵・人参・玉葱・キャベツ・干椎茸 かぶ・きゅうり・バナナ	麦茶 さつま芋あべかわ	395	15.6	11.1
11	水	麦茶 ウエハース	ごはん	ぶりの照り焼き・切り干し大根煮付け えのきの酢の物・みそ汁	ぶり・生姜・切り干し大根・油揚げ・玉葱・人参 えのき・わかめ・きゅうり・もやし・ふ・キャベツ	飲むヨーグルト せんべい	533	24.6	15.6
12	木	麦茶 チーズ	ごはん	ハヤシライス・茹で卵 ひじきサラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・卵 芽ひじき・ハム・大根・きゅうり	牛乳 メロンパンクッキー	634	18.9	27.1
13	金	麦茶 リンゴ	ごはん	チンジャオロース・中華サラダ 春雨スープ	豚肉・ピーマン・赤・黄パプリカ・たけのこ・椎茸・生姜 ハム・もやし・きゅうり・緑豆春雨・えのき・わかめ・人参	牛乳 マーラカオ	530	19.2	19.0
14	土	麦茶 ビスケット	め ん	スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり	麦茶 せんべい	190	6.8	5.1
16	月	牛乳 マンナ	ごはん	錦井・ほうれん草の胡麻和え 大根サラダ・みそ汁	卵(コーン)・鶏挽肉・桜でんぶ・ほうれん草・ハム 大根・きゅうり・もやし・玉葱・人参	麦茶 変わりピザ	458	20.9	15.0
17	火	麦茶 きゅうり	ごはん	変わり納豆・ジャーマンポテト ブロッコリーのマヨ和え・みそ汁	ひきわり納豆・しらす干し・大根・人参・長葱・ベーコン じゃが芋・玉葱・ブロッコリー・もやし・わかめ	麦茶 黒ごまマフィン	483	15.7	17.6
18	水	麦茶 バナナ	ごはん	じゃごごはん・はんぺんフライ コールスローサラダ・みそ汁	小女子・はんぺん(生鱈)・ハム・キャベツ きゅうり・コーン・玉葱・人参	牛乳 ビスケット	538	16.7	20.3
19	木	麦茶 ウエハース	パ ン	ジャムマーガリンパン・焼きそば リンゴ・かき卵スープ	豚肉・キャベツ・人参・もやし・コーン・リンゴ 卵・玉葱・えのき・わかめ	麦茶 焼き芋	455	13.4	10.6
20	金	麦茶 ボーロ	ごはん	ハンバーグ・コーン人参 フレンチサラダ・スープ	豚挽肉・卵・おから・玉葱・人参・コーン・ハム キャベツ・きゅうり・もやし・えのき・わかめ	牛乳 ふラスク	535	18.1	23.3
21	土	麦茶 せんべい	め ん	和風スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・椎茸・しめじ・えのき ピーマン・きゅうり	麦茶 せんべい	173	6.9	4.9
23	月	麦茶 チーズ	ごはん	中華丼・もやしの胡麻和え スープ	豚肉・白菜・人参・玉葱・椎茸・たけのこ・生姜 もやし・人参・きゅうり・豆腐・わかめ	麦茶 ジャガバター	350	12.2	8.1
24	火	牛乳 カルケット	うどん	天ぷらうどん・茹で卵 小松菜サラダ	小女子・桜えび・卵・人参・ちくわ・長葱 小松菜・キャベツ・きゅうり・ツナ	牛乳 手作りおこし	472	16.8	25.8
25	水	牛乳 バナナ	ごはん	鶏肉の胡麻味噌焼き・ひじきの煮物 スパサラダ・スープ	鶏肉・油揚げ・人参・芽ひじき・スパゲティ ハム・きゅうり・豆腐・玉葱	麦茶 コーンパン	537	23.8	18.4
26	木	麦茶 せんべい	パ ン	ツナサンド・ウインナー みかん・トマトスープ	ツナ・きゅうり・ウインナー・みかん・ベーコン キャベツ・玉葱・人参・もやし・セロリ・トマトジュース	麦茶 おにぎり	556	17.2	19.2
27	金	牛乳 ウエハース	ごはん	ぎせい豆腐・きんぴらごぼう 酢の物・みそ汁	卵・豆腐・人参・干椎茸・みつ葉・ごぼう・人参 もやし・わかめ・きゅうり・えのき・玉葱	牛乳 マシュマロサンド	521	19.5	15.5
28	土	麦茶 ビスケット	め ん	スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり	麦茶 せんべい	186	6.5	4.9
30	月	麦茶 みかん	ごはん	カレー肉じゃが・納豆 野菜のナムル・みそ汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき・生揚げ ひきわり納豆・キャベツ・きゅうり・もやし・大根・わかめ	麦茶 キャロット蒸しパン	466	17.7	11.6
31	火	牛乳 ボーロ	うどん	味噌煮込みうどん・茹で卵 塩昆布和え	鶏肉・油揚げ・人参・じゃが芋・玉葱・ごぼう こんにやく・大根・卵・キャベツ・きゅうり	牛乳 バナナクレープ	425	21.0	18.7

## 1月の目標

- ・乳児 魚の解体を通して魚に興味を持ち  
おいしくいただく。
- ・幼児 色々な食材に興味を持ち、バランス良く食べる。  
魚の解体を通して部位などを教えてもらい興味  
を持ち、楽しく食事をする。

11日魚の解体 ぶりの照り焼き

