



1月の献立

北泉保育園(一般)

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		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		
05 一 月 火	ご飯 さばの生姜焼き 切干大根の煮物 さつまいものみそ汁	米、さつまいも、三温糖	牛乳、さば、みそ、ちくわ	にんじん、たまねぎ、しめじ、切り干しだいこん、干しいたけ	ウエハース 麦茶 ピスケット 牛乳	エネルギー 476 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 15.7 g カルシウム 229 mg
06 一 火	ちゃんぽんラーメン 米つき団子 りんご	ゆで中華めん、米、もち米、ごま油	豚ひき肉、豚コマ、さつま揚げ、ツナ水煮缶	りんご、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、にら、たけのこ、塩こんぶ	☆ふかし芋(じゃがいも) 牛乳 ☆ツナと塩昆布のおにぎり 麦茶	エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 11.3 g カルシウム 55 mg
07 一 水	雑穀ご飯 きのこカレー キャベツのおかか和え 豆腐のすまし汁	バナナ 米、じゃがいも、油、七分つき押麦、ひえ粒、きび(精白粒)、あわ(精白粒)	木綿豆腐、鶏もも肉、白ごま、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきだけ、こまつな、きゅうり、あさつき	☆ヨーグルト 麦茶 せんべい 麦茶	エネルギー 595 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 9.1 g カルシウム 111 mg
08 一 木	バースデーパーティー ^{白菜のみそ汁} ご飯 豆腐入り松風焼き 彩り野菜の甘辛煮	米、ホットケーキミックス、三温糖、パン粉、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも、みそ、バター、油揚げ、白ごま、スキムミルク	みかん、はくさい、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、えのきだけ、いんげん	チーズ 麦茶 ☆スペシャルキャラットケーキ 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 19.0 g カルシウム 277 mg
09 一 金	食パン チキンチャップ スパゲティサラダ イタリアンスープ	食パン、三温糖、小町麩、スパゲティー、片栗粉、マヨネーズ(ノンエッグ)、油	牛乳、鶏むね肉、バター、ツナ油漬缶	キャベツ、にんじん、コーン缶、トマト、しめじ、きゅうり、えのきだけ	ビスケット 牛乳 ☆キャラメルお麩ラスク 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 24.2 g カルシウム 175 mg
10 一 土	チキンピラフ チンゲン菜のスープ バナナ	米	鶏もも、バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶、えのきだけ、マッシュルーム缶、グリンピース(水煮缶詰)	クラッカー 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 299 kcal たんぱく質 7.5 g 脂 質 4.5 g カルシウム 26 mg
13 一 火	焼きそば きゅうりのさっぱり和え 冬野菜のみそ汁 みかん	蒸し焼きそばめん(卵なし)、米、三温糖、油、ごま油	豚コマ、鶏ひき肉、みそ、油揚げ	みかん、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、はくさい、きゅうり、ねぎ、えのきだけ、ピーマン、あおのり	ビスケット 牛乳 ☆とりそぼろおにぎり 麦茶	エネルギー 419 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 11.1 g カルシウム 84 mg
14 一 水	ご飯 和風ミートローフ チングン菜と厚揚げのさっと煮 大根のみそ汁	いちご 米、パン粉、油	豚ひき肉、厚揚げ、みそ、牛乳	りんご濃縮果汁、チングンサイ、にんじん、いちご、だいこん、えのきだけ、たまねぎ、あさつき、ひじき	野菜バー 牛乳 せんべい りんごジュース	エネルギー 419 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 10.2 g カルシウム 106 mg
15 一 木	食パン タラのカレームニエル ポパイスサラダ ホワイトシチュー	食パン、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖	ヨーグルト、たら、牛乳、ツナ水煮缶、スキムミルク	もも缶(黄桃)、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶	☆人参スティック 牛乳 ☆ピーチヨーグルト するめ 麦茶	エネルギー 400 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 11.2 g カルシウム 157 mg
16 一 金	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華風みそスープ	りんご 米、はるさめ、油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、押し豆腐、豚ひき肉、みそ、豆乳、ハム、赤みそ、白ごま	りんご、にんじん、ねぎ、チングンサイ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、えのきだけ、にら、干しいたけ	せんべい 麦茶 ☆豆乳ドーナツ 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 22.2 g カルシウム 235 mg
17 一 土	きのこの炊き込みご飯 もやしのみそ汁 バナナ	米	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、みそ	バナナ、にんじん、もやし、えのきだけ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、しめじ、ごぼう、干しいたけ	クラッcker キャロットジュース ビスケット 牛乳	エネルギー 430 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 10.9 g カルシウム 235 mg
19 一 月	ご飯 鮭の照り焼き 野菜炒め 具だくさんみそ汁	米、三温糖、ごま油	乳酸菌飲料、鮭、みそ	キャベツ、もやし、だいこん、にんじん、ねぎ、しめじ、えのきだけ、ピーマン	クラッcker 牛乳 せんべい 乳酸ドリンク	エネルギー 365 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 3.6 g カルシウム 74 mg
20 一 火	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ コーンスープ	スパゲティー、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、バター、ツナ油漬缶	クリームコーン缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、コーン缶、きゅうり	せんべい 麦茶 ビスケット ☆ホットココア	エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 17.2 g カルシウム 256 mg
21 一 水	雑穀ご飯 鶏の唐揚げ 三色ナムル 玉ねぎとわかめのみそ汁	バナナ 米、片栗粉、三温糖、油、七分つき押麦、ひえ粒、きび(精白粒)、あわ(精白粒)、ごま油	鶏もも肉、牛乳、みそ、きな粉、白ごま	バナナ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、生わかめ、しょうが	☆ふかし芋(さつまいも) 牛乳 ☆ミルクくずもち 麦茶	エネルギー 501 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.8 g カルシウム 106 mg
22 一 木	チキンカレー マカロニサラダ きのこのスープ	米、じゃがいも、ツイストマカロニ、マヨネーズ(ノンエッグ)、油	鶏もも、ハム、スキムミルク	野菜ジュース、たまねぎ、にんじん、チングンサイ、だいこん、しめじ、コーン缶、きゅうり、えのきだけ、干しいたけ	チーズ 麦茶 クラッcker キャロットジュース	エネルギー 505 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 14.9 g カルシウム 78 mg



1月の献立

北泉保育園(一般)

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		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		
23 一 金	食パン りんご スコップクロッケ コールスローサラダ ミネストローネスープ	じゃがいも、食パン、パン粉、マヨネーズ(ノンエッグ)、油	牛乳、豚ひき肉、ハム	キャベツ、りんご、たまねぎ、にんじん、きゅうり、トマトピューレ、トマト	ピスケット牛乳 ☆フルーチェ 野菜バー 麦茶	エネルギー 454 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 17.1 g カルシウム 142 mg
24 一 土	ツナピラフ 野菜スープ バナナ	米	ツナ油漬缶、バター	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しめじ、マッシュルーム缶、グリンピース	ピスケット牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 319 kcal たんぱく質 7.3 g 脂 質 5.3 g カルシウム 23 mg
26 一 月 一	ご飯 鶏もも肉の塩こうじ焼き あつたか白菜の煮物 豚汁	米、三温糖	鶏もも肉、厚揚げ、豚コマ、みそ	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、干しいたけ	バナナ牛乳 りんごゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 13.6 g カルシウム 97 mg
27 一 火 一	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ いちご	ゆでうどん、さといも、小麦粉、油	ちくわ、鶏もも	いちご、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、あおのり	☆豆腐とわかめのみぞ汁 ☆肉まん 麦茶	エネルギー 442 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 12.2 g カルシウム 104 mg
28 一 水 一	トマト入りハヤシライス ブロッコリーサラダ 野菜コンソメスープ りんご	米、じゃがいも、マヨネーズ(ノンエッグ)	牛乳、豚コマ、ハム	たまねぎ、りんご、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、トマト、コーン缶、カラフラワー、マッシュルーム缶	せんべい麦茶 ピスケット牛乳	エネルギー 529 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 20.7 g カルシウム 228 mg
29 一 木 一	食パン ささみのごま揚げ ポテトサラダ ジュリアンスープ	食パン、じゃがいも、マヨネーズ(ノンエッグ)、パン粉、油、三温糖、小麦粉	ヨーグルト、鶏ささ身、ベーコン、ハム、黒ごま	たまねぎ、にんじん、だいこん、コーン缶、きゅうり、えのきだけ、いちごジャム	ピスケット牛乳 ☆いちごジャムヨーグルト おからかりんとう 麦茶	エネルギー 445 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.6 g カルシウム 111 mg
30 一 金	ご飯 カレイの煮つけ よろ昆布 豚汁	バナナ 米、三温糖	牛乳、かれい、木綿豆腐、豚コマ、みそ、ちくわ、ピザ用チーズ、ワインナー	バナナ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、刻みこんぶ、干しいたけ	ウエハース麦茶 ☆ソーセージチーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 527 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 12.1 g カルシウム 266 mg
31 一 土	カレーライス 大根のみぞ汁 バナナ	米、じゃがいも、油	豚コマ、みそ、スキムミルク	りんご濃縮果汁、バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、えのきだけ、あさつき	せんべい麦茶 クラッカー りんごジュース	エネルギー 518 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 13.5 g カルシウム 67 mg