



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	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	3時おやつ		
05 (月)	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 ビスケット 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 (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 (水)	雑穀ご飯 パナナ きのこカレー キャベツのおかか和え 豆腐のすまし汁	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	パナナ、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 (木)	☞パースデーパーティー ご飯 白菜のみそ汁 豆腐入り松風焼き みかん 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 ☆スペシャルキャロットケーキ 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 (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、 小町麴、スパゲ ティ、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 ☆キャラメルお麴ラスク 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 (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	パナナ、たまねぎ、にんじ ん、チンゲンサイ、しめ じ、コーン缶、えのきた 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 (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 ☆とりそばろおにぎり 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 (水)	ご飯 いちご 和風ミートローフ チンゲン菜と厚揚げのさっと煮 大根のみそ汁	米、パン粉、油	豚ひき肉、厚揚 げ、みそ、牛乳	りんご濃縮果汁、チンゲン 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 (木)	食パン タラのカレームニエル ポパイサラダ 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 (金)	ご飯 りんご 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華風みそスープ	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、 チンゲンサイ、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 (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	パナナ、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	クラッカー 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 (月)	ご飯 鮭の照り焼き 野菜炒め 貝だくさんみそ汁	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	クラッカー 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 (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、 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 (水)	雑穀ご飯 パナナ 鶏の唐揚げ 三色ナムル 玉ねぎとわかめのみそ汁	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	パナナ、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 (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、チンゲンサイ、 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 クラッカー 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 (金)	食パン りんご スコープコロケ 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	ビスケット 牛乳 ☆フルーチェ 野菜バー 麦茶	エネルギー 454 kcal たんばく質 13.5 g 脂 質 17.1 g カルシウム 142 mg	
24 (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、グリーンピース	ビスケット 牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 319 kcal たんばく質 7.3 g 脂 質 5.3 g カルシウム 23 mg	
26 (月)	ご飯 鶏もも肉の塩こうじ焼き あったか白菜の煮物 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 たんばく質 20.3 g 脂 質 13.6 g カルシウム 97 mg	
27 (火)	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	☆豆腐とわかめのみそ汁 ☆肉まん 麦茶	エネルギー 442 kcal たんばく質 19.2 g 脂 質 12.2 g カルシウム 104 mg	
28 (水)	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、カリフラワー、マッシュルーム缶	せんべい 麦茶 ビスケット 牛乳	エネルギー 529 kcal たんばく質 14.7 g 脂 質 20.7 g カルシウム 228 mg	
29 (木)	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、えのきたけ、いちごジャム	ビスケット 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 たんばく質 20.3 g 脂 質 17.6 g カルシウム 111 mg	
30 (金)	ご飯 バナナ カレイの煮つけ よろ昆布 豚汁	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、ウィンナー	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 ☆ソーセイチーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 527 kcal たんばく質 24.7 g 脂 質 12.1 g カルシウム 266 mg	
31 (土)	カレーライス 大根のみそ汁 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、えのきたけ、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 たんばく質 11.5 g 脂 質 13.5 g カルシウム 67 mg	