

1月の献立

北泉保育園

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		
04 （木）	ご飯 さばの生姜焼き ひじきの煮物 じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、三温糖	さば、みそ、油揚げ	野菜ジュース、にんじん、たまねぎ、れんこん、あさつき、ひじき、生わかめ、干しいたけ、グリーンピース	せんべい 麦茶 クラッカー キャロットジュース	エネルギー 422 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 11.9 g カルシウム 76 mg
05 （金）	カレーうどん 肉じゃが バナナ	ゆでうどん、米、じゃがいも、しらたき、片栗粉、三温糖	豚コマ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース	ビスケット 麦茶 ☆わかめおにぎり 麦茶	エネルギー 513 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 14.0 g カルシウム 61 mg
06 （土）	ミートソーススパゲティ 野菜スープ みかん	スパゲティ、三温糖	豚ひき肉、バター	ぶどう濃縮果汁、みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、トマトピューレ、しめじ、コーン缶	クラッカー 牛乳 ビスケット ぶどうジュース	エネルギー 447 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 8.8 g カルシウム 107 mg
09 （火）	ご飯 カレイの煮つけ 彩り野菜の甘辛煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	米、油、三温糖	牛乳、かれい、鶏もも【小間】、豆乳、みそ	みかん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、しめじ、いんげん、生わかめ	せんべい 麦茶 ☆豆乳ドーナツ 牛乳	エネルギー 487 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 13.0 g カルシウム 192 mg
10 （水）	食パン クリスピーチキン ブロッコリーサラダ ミネストローネスープ	食パン、じゃがいも、油、小麦粉、マヨネーズ	鶏むね肉、ハム、ベーコン	りんご、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、カリフラワー、たまねぎ、コーン缶、トマトピューレ、トマト	☆いちごジャムヨーグルト 麦茶 せんべい 麦茶	エネルギー 437 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.6 g カルシウム 45 mg
11 （木）	チキンカレー 和風マカロニサラダ 冬野菜のみそ汁	米、じゃがいも、ツイストマカロニ、マヨネーズ、三温糖、油	ヨーグルト、鶏肉、牛乳、みそ、油揚げ、ツナ水煮缶、するめ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、はくさい、バナナ、ねぎ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ	ビスケット 牛乳 ☆バナナヨーグルト するめ 麦茶	エネルギー 453 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 13.6 g カルシウム 139 mg
12 （金）	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ きのこのスープ りんごゼリー	スパゲティ、油、三温糖	カルピス、豚ひき肉、バター、ツナ油漬缶	にんじん、キャベツ、たまねぎ、トマトピューレ、チンゲンサイ、しめじ、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、干しいたけ	チーズ 麦茶 ビスケット ☆ホットカルピス	エネルギー 479 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 11.5 g カルシウム 119 mg
13 （土）	デミハヤシライス 具だくさんみそ汁 りんご	米、じゃがいも	豚コマ、みそ	りんご濃縮果汁、たまねぎ、りんご、にんじん、マッシュルーム缶、生わかめ	ゴマビスケット 牛乳 せんべい りんごジュース	エネルギー 451 kcal たんぱく質 9.4 g 脂 質 11.6 g カルシウム 38 mg
15 （月）	ご飯 鮭のみそ焼き 切干大根の煮物 塩ちゃんこ汁	米、三温糖	鮭、乳酸ドリンク、木綿豆腐、鶏もも、さつま揚げ、白みそ、油揚げ	りんご、はくさい、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん、干しいたけ	☆スティック芋 牛乳 せんべい 乳酸ドリンク	エネルギー 410 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 5.7 g カルシウム 87 mg
16 （火）	食パン タンドリーチキン ポテトサラダ 野菜スープ	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖	鶏もも肉、スキムミルク、ヨーグルト、ハム	キャベツ、いちご、にんじん、たまねぎ、コーン缶、しめじ、きゅうり、にんにく	ビスケット 牛乳 ☆ヨーグルト 芋けんぴ 麦茶	エネルギー 472 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 20.0 g カルシウム 268 mg
17 （水）	ご飯 豚肉のすき焼き風煮 ほうれん草のごま和え 大根のみそ汁	米、しらたき、三温糖	牛乳、焼き豆腐、豚コマ、みそ、すりごま	バナナ、もやし、ほうれん草、はくさい、にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、しめじ、あさつき	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 452 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 13.1 g カルシウム 295 mg
18 （木）	ご飯 さばの味噌焼き あったか白菜の煮物 根菜の塩麹汁	米、さつまいも、三温糖	牛乳、さば、厚揚げ、白みそ、ピザ用チーズ	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、れんこん、干しいたけ	せんべい 麦茶 ☆チーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 18.2 g カルシウム 273 mg



1月の献立

北泉保育園

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			
19 （ 金 ）	ちゃんぽんうどん 豆腐入り松風焼き みかん	ゆでうどん、 米、パン粉、 片栗粉、ごま 油	鶏ひき肉、木 綿豆腐、豚コ マ、さつま揚 げ、みそ、白 ごま、スキム ミルク	みかん、たまねぎ、 キャベツ、もやし、に んじん、ねぎ、にら、 たけのこ	☆ヨーグルト 麦茶 ☆茶飯おにぎり 麦茶	エネルギー 488 たんぱく質 19.2 脂 質 11.9 カルシウム 92	kca l g g mg
20 （ 土 ）	🍷パンランチ 以上児：白身魚フライサンド、チョコホイップホイップパン 未満児：ジャムコッペパン、クリームコッペパン 牛乳 バナナ	バーガーパン	牛乳	バナナ	ビスケット 牛乳 りんごゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 543 たんぱく質 14.5 脂 質 16.3 カルシウム 159	kca l g g mg
22 （ 月 ）	ご飯 バナナ 和風ミートローフ ほっこり煮 さつまいものみそ汁	米、さつまい も、パン粉、 油、三温糖	豚ひき肉、 厚揚げ、み そ、牛乳	バナナ、にんじん、た まねぎ、だいこん、し めじ、ひじき	☆人参スティック 牛乳 ぶどうゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 542 たんぱく質 17.7 脂 質 12.5 カルシウム 116	kca l g g mg
23 （ 火 ）	食パン みかん サーモンフライ 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、パ ン粉、マヨネ ーズ、油、小麦粉	牛乳、鮭、 バター、ツ ナ油漬缶、 ベーコン	みかん、キャベツ、に んじん、コーン缶、ト マト、しめじ、きゅう り、えのきたけ	☆ブルーベリージャムヨーグルト 麦茶 ☆キャラメルお麴ラスク 牛乳	エネルギー 597 たんぱく質 27.0 脂 質 27.0 カルシウム 192	kca l g g mg
24 （ 水 ）	ご飯 いちご のり塩チキン 野菜炒め チンゲン菜のスープ	米、油、ごま 油、片栗粉	鶏もも肉、 ヨーグル ト、牛乳	もも缶、キャベツ、もや し、いちご、にんじん、チ ンゲンサイ、たまねぎ、し めじ、えのきたけ、ピーマ ン、あおのり	せんべい 麦茶 ☆ピーチヨーグルト おからかりんとう 麦茶	エネルギー 490 たんぱく質 19.7 脂 質 15.5 カルシウム 114	kca l g g mg
25 （ 木 ）	キャロットライス イタリアンハンバーグ マカロニサラダ ホワイトシチュー	米、じゃがいも、 ホットケーキミッ クス、ツイストマ カロニ、マヨネ ーズ、パン粉、三温 糖	牛乳、豚ひ き肉、バ ター、鶏も も小間肉、 ツナ水煮缶	たまねぎ、にんじん、 ホールトマト缶詰、 コーン缶、きゅうり、 しめじ	ビスケット 牛乳 ☆バースデーホットケーキ 牛乳	エネルギー 635 たんぱく質 23.3 脂 質 27.0 カルシウム 225	kca l g g mg
26 （ 金 ）	焼きそば 三色ナムル きのこのみそ汁 りんご	蒸し焼きそばめん （卵なし）、さつ まいも、油、ごま 油、三温糖、ゆで うどん	牛乳、豚コ マ、みそ	りんご、もやし、キャ ベツ、にんじん、ほう れんそう、だいこん、 たまねぎ、しめじ、え のきたけ、あさつき	チーズ 麦茶 ☆ふかし芋（さつまいも） 牛乳	エネルギー 417 たんぱく質 14.7 脂 質 13.8 カルシウム 213	kca l g g mg
27 （ 土 ）	チキンピラフ 野菜スープ みかん	米	鶏もも肉、 バター	野菜ジュース、みかん、 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	せんべい 麦茶 クラッカー キャロットジュース	エネルギー 343 たんぱく質 9.2 脂 質 6.3 カルシウム 55	kca l g g mg
29 （ 月 ）	ご飯 みかん ユーリンチー 春雨サラダ 中華スープ	米、油、片栗 粉、はるさ め、三温糖、 ごま油	牛乳、鶏も も肉、ベー コン、白ご ま	みかん、たまねぎ、に んじん、きゅうり、は くさい、チンゲンサ イ、しめじ	野菜バー 牛乳 ビスケット ☆ホットココア	エネルギー 599 たんぱく質 18.6 脂 質 24.2 カルシウム 237	kca l g g mg
30 （ 火 ）	根菜入りキーマカレー 和風コーンサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 バナナ	米、食パン、 三温糖、油	牛乳、豚ひき 肉、木綿豆 腐、みそ、大 豆水煮缶、ハ ム、白ごま	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、もやし、キャベツ、ね ぎ、れんこん、コーン缶、 きゅうり、いちごジャム、 ごぼう、生わかめ	せんべい 麦茶 選べるコッペパン 牛乳	エネルギー 578 たんぱく質 23.0 脂 質 17.1 カルシウム 229	kca l g g mg
31 （ 水 ）	ご飯 いちご カツ煮 さっぱり和え 具だくさんみそ汁	米、油、三温 糖、小麦粉、 ごま油	牛乳、豚肉 （ロース）、 みそ	クリームコーン缶、も やし、こまつな、いち ご、にんじん、だいこ ん、ねぎ、コーン缶、 しめじ、えのきたけ	ビスケット 牛乳 クラッカー コーンスープ	エネルギー 524 たんぱく質 18.6 脂 質 17.1 カルシウム 143	kca l g g mg