

# 1月の予定献立

令和3年1月 米崎保育園

	献立名	午前のおやつ	午後のおやつ	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品
4 (月)	さつま芋とチーズの卵焼き 昆布の煮付け しめじの味噌汁 みかん ごはん	せんべい 牛乳	がんづき 牛乳	チーズ 卵 さつま揚げ 昆布 豆腐 牛乳	さつま芋 こんにゃく 小麦粉 黒糖 米	玉葱 干椎茸 人参 いんげん しめじ みかん
5 (火)	マーボー豆腐 拌三条 若布コンスープ りんご ごはん	ビスケット 牛乳	ヨーグルトゼリー せんべい	豆腐 豚挽肉 卵 ハム 若布 ヨーグルト	春雨 ごま油 砂糖 米	ねぎ 人参 干椎茸 ピーマン きゅうり コーン りんご
6 (水)	松風焼き 小松菜のごま和え すまし汁 オレンジ ごはん	せんべい りんごジュース	バナナケーキ 牛乳	鶏挽肉 卵 はんぺん 牛乳	パン粉 ごま マヨネーズ 小麦粉 バター くるみ 砂糖	ねぎ 玉葱 小松菜 人参 みつば オレンジ バナナ
7 (木)	魚の照り焼き 干草和え せんべい汁 バナナ 菜飯	せんべい 牛乳	粟ようかん 麦茶	魚 油揚げ 卵 いか 鶏肉	しらたき ごま せんべい 砂糖 米	ほうれん草 もやし 人参 みつば オレンジ バナナ
8 (金)	豚肉と野菜の炒め煮 大豆サラダ もやしの味噌汁 ミントマト ごはん	せんべい ヤクルト	ジャムサンド 牛乳	豚肉 大豆 若布 牛乳	里芋 こんにゃく ごま 米 ごま油 食パン マーガリン	大根 人参 小松菜 いら きゅうり もやし えのき茸
9 (土)	手作り弁当	バナナ				
11 (月)	成人の日					
12 (火)	茹卵ミートソースかけ ジャーマンポテト コンソメスープ キウイ ごはん	せんべい 牛乳	フルーツカスタード せんべい	卵 豚挽肉 ベーコン 牛乳	じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター 米	玉葱 人参 セロリ コーン 白菜 キウイ みかん缶 桃缶
13 (水)	チキンナゲット 甘酢野菜 若布スープ グレープフルーツ ごはん	せんべい 牛乳	ヤーコンとりんごのクラフテ 牛乳	鶏肉 鶏挽肉 豆腐 卵 若布 牛乳	片栗粉 油 豆麩 小麦粉 バター 砂糖 米	玉葱 キャベツ 人参 ねぎ きゅうり グレープフルーツ
14 (木)	かじき醤油マヨネーズ 切干大根和風サラダ かぶのみそ汁 みかん ごはん	クラッカー 飲むヨーグルト	卵サンド 牛乳	かじき ひじき 油揚げ 卵 牛乳	マヨネーズ ごま ごま油 食パン マーガリン 米	パセリ 切干大根 人参 きゅうり かぶ みかん
15 (金)	海老と豆腐のケチャップ炒め お浸し にらたま汁 りんご ごはん	せんべい 牛乳	ごまだんご 牛乳	えび 豆腐 若布 かつお節 卵 牛乳	ごま油 片栗粉 上新粉 砂糖 米	たけのこ ねぎ グリンピース 人参 ブロッコリー えのき茸
16 (土)	五目納豆 さつま芋甘煮 白菜と人参のみそ汁 バナナ ごはん	ビスケット 牛乳		納豆 ハム チーズ 牛乳 豆腐	さつま芋 砂糖 米	ほうれん草 もやし バナナ 白菜 人参
18 (月)	マカロニグラタン シーフードサラダ 春雨スープ ミントマト ごはん	クッキー 豆乳	カルピスゼリー せんべい	鶏肉 チーズ えび ひじき ベーコン 牛乳	マカロニ 小麦粉 バター パン粉 春雨 砂糖 米	人参 玉葱 ピーマン きゅうり レタス セロリ チンゲン菜
19 (火)	魚のみそ焼き きんぴらごぼう 五目うどん りんご ごはん	せんべい 牛乳	蒸しパン 牛乳	魚 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳	しらたき ごま うどん 小麦粉 砂糖 米	ごぼう 人参 いんげん ねぎ りんご
20 (水)	親子煮 さつま芋サラダ なめこ汁 キウイ ごはん	バナナ	きな粉揚げパン 牛乳	鶏肉 卵 豆腐 牛乳	さつま芋 マヨネーズ 油 アーモンド バターロール 米	玉葱 キャベツ 人参 干椎茸 小松菜 きゅうり 干ぶどう
21(木) 誕生会	天井 利久和え かぼちゃ含め煮 花麩の清汁 みかん	せんべい ヤクルト	ケーキ 牛乳	えび きす 豆腐 牛乳	小麦粉 油 ごま 花麩 米	ピーマン たくあん きゅうり 南瓜 ほうれん草 みかん
22 (金)	カレー 白菜とハムのサラダ コーンとキャベツのスープ バナナ ごはん	せんべい 牛乳	ブラウンケーキ 牛乳	豚肉 ハム 卵 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 黒砂糖 米	玉葱 人参 パセリ 白菜 りんご 干ぶどう キャベツ
23 (土)	厚揚げの甘辛煮 青菜のソテー キャベツの味噌汁 オレンジ ごはん	ビスケット 牛乳		生揚げ 豚挽肉 牛乳 若布	片栗粉 油 米	小松菜 オレンジ キャベツ 人参
25 (月)	鶏肉しょうゆ煮 ツナサラダ かきたま汁 りんご ごはん	せんべい 豆乳	甘食 牛乳	鶏肉 ツナ缶 卵 なると 牛乳	マヨネーズ 小麦粉 バター 砂糖 練乳 米	ねぎ きゅうり キャベツ 人参 ほうれん草 りんご
26 (火)	魚のホイル焼き 切干大根炒り煮 豆腐の清汁 みかん ごはん	せんべい 牛乳	パンナコッタ せんべい	さば さつま揚げ 豆腐 牛乳 生クリーム	マヨネーズ しらたき 砂糖 米	玉葱 しめじ ピーマン 人参 切干大根 さやえんどう
27 (水)	ポテトオムレツ 若布の煮物 ささみスープ グレープフルーツ ごはん	クラッカー りんごジュース	もちボンデーナッツ 牛乳	卵 豚挽肉 若布 高野豆腐 ささみ 豆腐	じゃが芋 片栗粉 白玉粉 ホットケーキmix 砂糖 油	玉葱 チンゲン菜 キャベツ ねぎ 人参 グレープフルーツ
28 (木)	豆腐の和風ボール りんごサラダ 大根汁 ミントマト 卵ごはん	ビスケット 牛乳	オートミールクッキー 牛乳	豆腐 チーズ 卵 油揚げ 牛乳	片栗粉 油 マヨネーズ 小麦粉 マーガリン	干椎茸 みつば キャベツ りんご 干ぶどう 大根 人参
29 (金)	筑前煮 ヤーコンサラダ 豆腐の味噌汁 スウィーティ ごはん	せんべい 牛乳	フルーツサンド 牛乳	鶏肉 豆腐 生クリーム 牛乳	こんにゃく マヨネーズ ヤーコン 食パン 砂糖 米	たけのこ ごぼう 人参 椎茸 さやえんどう コーン きゅうり
30 (土)	焼そば ブロッコリーごま和え 卵スープ バナナ	クッキー 牛乳		豚肉 牛乳 卵	中華麺 ごま 油	キャベツ 人参 ピーマン もやし 玉葱 ブロッコリー



～かぜに負けない体力づくり～

寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足でかぜをひきやすくなります。かぜをひかないようにするためには、疲れのない体をつくるのが大切です。栄養をしっかり体の中に摂り入れて、生活リズムを整えましょう。



★よく遊びましょう



★十分な睡眠をとりましょう



★体の芯からあたたまる食事を

大根、かぶ、ねぎ・冬野菜は体をあたためます。たんぱく質やビタミン類をバランス良く摂りましょう。



～今月の一日平均栄養所要量～

エネルギー 532kcal  
たんぱく質 19.6g  
脂肪 17.7g