



1月の献立表

令和2年1月 下矢作保育園

	献立名	おやつ(3時)	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	未満児
4 (土)	手作り弁当					
6 (月)	松風焼き 油揚げと青菜の煮浸し 豆麴のみそ汁 りんご	がんづき 牛乳	鶏挽肉 卵 油揚げ 牛乳	パン粉 豆麴 小麦粉 じゃが芋 黒糖 米	玉葱 ねぎ 小松菜 人参 もやし さやえんどう りんご	ごはん
7 (火)	赤魚塩焼き きんぴらごぼう 凍り豆腐の清汁 キウイ	ホットケーキ 牛乳	赤魚 高野豆腐 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 油 米	人参 ごぼう いんげん 若布 キウイ	菜飯
8 (水)	炒り豆腐 かぼちゃサラダ 大根汁 バナナ	ジャムサンド 牛乳	豆腐 鶏挽肉 牛乳	マヨネーズ 食パン ジャム 米	玉葱 人参 干椎茸 いんげん 南瓜 きゅうり 大根 ねぎ	ごはん
9 (木)	厚焼き卵 野菜ソテー 煮豆 肉団子入り中華スープ みかん	五平餅風 牛乳	卵 ベーコン 鶏挽肉 牛乳	油 砂糖 白玉粉 小麦粉 米 春雨	キャベツ 人参 もやし 白菜 小松菜 椎茸 みかん	ごはん
10 (金)	マカロニグラタン 白菜とベーコンのサラダ わかめスープ オレンジ	カルビスゼリー ビスケット	鶏肉 チーズ ベーコン 牛乳 豆腐	マカロニ 小麦粉 バター 砂糖 米	玉葱 人参 ピーマン 白菜 若布 ねぎ オレンジ	ごはん
11 (土)	はんぺんのチーズ焼き スパゲッティソテー じゃが芋と青菜の味噌汁 りんご		はんぺん チーズ	スパゲティ じゃが芋	小松菜 人参 りんご	ごはん
13 (月)	成人の日					
14 (火)	カレー 三色サラダ コンソメスープ キウイ	フレンチトースト 牛乳	豚肉 ハム 卵 牛乳	じゃが芋 マヨネーズ 食パン バター 米	玉葱 人参 もやし 白菜 きゅうり パセリ キウイ	ごはん
15 (水)	鶏肉のオニオントマト煮 ヤーコンきんぴら 卵スープ りんご	しょうゆ団子 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	ヤーコン 上新粉 砂糖 米	玉葱 しめじ 人参 いんげん えのき茸 ねぎ りんご	ごはん
16(木) 祖父母参観日	五目大豆 かにの酢の物 なめこ汁 バナナ	チーズポテト 牛乳	鶏肉 大豆 かに 豆腐 チーズ 牛乳	こんにゃく 春雨 油 じゃが芋 砂糖 米	人参 ごぼう 干椎茸 きゅうり 若布 なめこ ねぎ	ひじきごはん
17 (金)	タラフライ 切干大根の和風サラダ 豆腐とほうれん草のみそ汁 みかん	ヨーグルトゼリー せんべい	たら 卵 豆腐 ヨーグルト	小麦粉 パン粉 マヨネーズ 油 砂糖 米	切干大根 ひじき きゅうり 人参 ほうれん草 えのき茸	ごはん
18 (土)	厚揚げの甘辛煮 さつま芋サラダ 玉葱とわかめの味噌汁 バナナ		厚揚げ 鶏挽肉 豆腐	さつま芋 マヨネーズ	グリーンピース きゅうり 人参 玉葱 若布 ねぎ バナナ	ごはん
20 (月)	ツナとチーズの卵焼き もやしのナムル キャベツと油揚げの味噌汁 りんご	もちもちボンデ 牛乳	ツナ チーズ 卵 油揚げ 豆腐 牛乳	白玉粉 油 砂糖 米	玉葱 人参 もやし きゅうり セロリ キャベツ りんご	ごはん
21(火) お誕生会	天丼 ブロッコリーのお浸し かぶ漬け 吉野汁 みかん	ケーキ 牛乳	えび ささみ	小麦粉 油 片栗粉 米	ブロッコリー 人参 かぶ きゅうり みつば みかん	ごはん
22 (水)	煮魚 千草和え 五目みそ汁 バナナ	かまもち 牛乳	魚 油揚げ いか 卵 生揚げ 牛乳	小麦粉 黒砂糖 米	ほうれん草 人参 もやし 大根 ごぼう 干椎茸 ねぎ	ごはん
23 (木)	肉じゃが わかめサラダ すまし汁 キウイ	ツナサンド 牛乳	豚肉 ハム はんぺん ツナ 牛乳	じゃが芋 糸コン 食パン マヨネーズ 米	玉葱 人参 干椎茸 いんげん 若布 キャベツ きゅうり	ごはん
24 (金)	豆腐とひじきのつくね シーザーサラダ にらたま汁 スィーティー	バナナケーキ 牛乳	豆腐 鶏挽肉 ベーコン 卵 チーズ 牛乳	小麦粉 バター 砂糖 米	ひじき 玉葱 人参 きゅうり 大根 キャベツ にら えのき	ごはん
25 (土)	ハムピカタ ほうれん草とコーンのサラダ しめじのみそ汁 りんご		ハム 卵 豆腐	小麦粉 油	ほうれん草 人参 しめじ 玉葱 りんご	ごはん
27 (月)	鶏真薯 青菜としめじのお浸し 里芋のみそ汁 キウイ	おしるこ 牛乳	鶏挽肉 卵 豆腐 牛乳	パン粉 里芋 白玉粉 砂糖 米	玉葱 人参 ねぎ しめじ ほうれん草 キウイ	ごはん
28 (火)	豚肉の柳川もどき 小松菜ピーナッツ和え かぶのみそ汁 りんご	ブルーベリーケーキ 牛乳	豚肉 卵 油揚げ 牛乳	こんにゃく 小麦粉 バター 砂糖 米	ごぼう 人参 いんげん かぶ 玉葱 小松菜 りんご	ごはん
29 (水)	とりごま煮 ひじきサラダ すいとん汁 みかん	バナナコッタ せんべい	鶏肉 油揚げ 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 米	ひじき きゅうり レタス 人参 セロリ 干椎茸 大根 ねぎ	ごはん
30 (木)	あぶたま 深山和え 凍り豆腐のみそ汁 スィーティー	アメリカンドッグ 牛乳	油揚げ 卵 ウィンナー ささみ 高野豆腐 牛乳	小麦粉 油 砂糖 米	大根 きゅうり 椎茸 若布 スィーティー	ごはん
31 (金)	魚のチリソース風 ごまドレッシングサラダ きのこスープ バナナ	メロンパン風ラスク 牛乳	魚 豆腐 ハム 牛乳	片栗粉 油 さつま芋 春雨 マヨネーズ 米	ほうれん草 きゅうり 人参 しめじ えのき茸 小松菜	ごはん



～ 旬の食材 大根 ～



大根はビタミンCやカリウム、食物繊維を多く含み、生の大根にはでんぷんの消化を助ける酵素もあります。上部は大根おろしやサラダなど生で、真ん中部分は煮物やおでんに、下部はみそ汁やきんぴらにするのがおすすめです。捨ててしまいがちな葉には、β-カロテンやビタミンC、カルシウムが豊富です。少し硬いのでゆでて刻み、納豆に混ぜたり、炒め物にしてもおいしいですね。



～ 今月の一平均栄養所要量 ～

	未満児	以上時
エネルギー	548kcal	423kcal
たんぱく質	20.1g	18.7g
脂 肪	17.7g	17.4g

