



# 1月の献立表



玉村町立第2保育所

日付		献立名			主な食材とそのはたらき			栄養価					
日	曜日	行事予定	10時おやつ	未遊児主食	全所児昼食	3時おやつ	ちやにくになるもの(あか)	からだのようしきとこのえるもの(みどり)	ちからやねつのもとになるもの(きいろ)	1341 kcal	蛋白質 [g]	脂質 [g]	塩分 [g]
1	水	元旦											
4	土		野菜ジュース	パン	パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
6	月		牛乳	ごはん	ハヤシライス ごまツナサラダ チーズみかん 麦茶	牛乳 クッキー	牛乳 豚肉 ツナ チーズ	たまねぎ にんじん しょうが だいこん キャベツ ごまかつな レモン果汁 みかん	精白米 じゃがいも サラダ油 薄力粉 パン粉 上白糖	492 349	19.6 17.4	16.8 15.9	1.6 1.9
7	火	七草	牛乳	ごはん	コーン入りカレーロケット ひじきの煮物 豆腐とわかめのみそ汁 パナナ	麦茶 ★菜めしおにぎり	牛乳 豚ひき肉 卵 油揚げ さやいんげん だいず 豆腐	コーン たまねぎ にんじん ひじき なめこ まこんぶ パナナ 焼きのり	精白米 じゃがいも サラダ油 薄力粉	562 444	17.1 14.0	12.7 10.8	2.2 2.7
8	水		牛乳	ごはん	かれのい煮つけ ブロッコリーとたまごのサラダ けんちん汁 オレンジ	のびヨーグルト せんべい	牛乳 かわい ゆで卵 鶏肉 豆腐 のびヨーグルト	しょうが ブロッコリー にんじん きゅうり ししいたけ ごぼう だいこん 根菜ねぎ オレンジ	精白米 上白糖 こんにゃく さといも サラダ油 ごま油 せんべい	502 362	24.9 23.5	12.6 10.7	1.3 1.4
9	木		牛乳	ごはん	豚酢 春雨の中巻サラダ えのきとわかめのみそ汁 グレープフルーツ	牛乳 パームクーヘン	牛乳 豚肉 ハム 卵	しょうが たまねぎ にんじん ししいたけ ビーマン きゅうり えのきだけ わかめ まこんぶ グレープフルーツ	精白米 片栗粉 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ほろさめ 菜油 こま 煎世ふ パームクーヘン	603 488	23.4 21.9	21.1 21.4	2.7 3.3
10	金		牛乳	ごはん	鶏肉のしょうが照り焼き きゅうりともやしとちくわの和え物 ミネストローネ いよかん	麦茶 ★さつまいも せんざい	牛乳 鶏肉 ちくわ ベーコン こしあん	しょうが きゅうり もやし にんじん たまねぎ トマト缶 モロリーキャベツ いよかん	精白米 片栗粉 サラダ油 上白糖 マカロニ じゃがいも さつまいも 三温糖	458 308	20.8 18.7	9.5 6.8	1.2 1.3
11	土	鏡開き	野菜ジュース	パン	パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
13	月				成人の日								
14	火		牛乳	ごはん	県産豚肉の南蛮漬け ほうれん草とにんじんのお浸し じゃが芋と玉ねぎと油揚げの味噌汁 みかん	リンゴジュース サッポロポテト	牛乳 豚肉 卵 かつお節 油揚げ かまぼこ	しょうが レモン果汁 ほうれん草 にんじん たまねぎ まこんぶ みかん キャベツ もやし コーン	精白米 薄力粉 サラダ油 じゃがいも うどん ごま油	474 322	21.4 19.6	13.6 11.6	2.1 2.6
15	水		牛乳	ごはん	豆腐ハンバーグ 青のり粉ふきいも スティックきゅうり オレンジ 豆腐コンソープ	牛乳 ★揚げパン(きなこ)	牛乳 豆腐 豚ひき肉 卵 きな粉	たまねぎ にんじん あおのり きゅうり ほうれん草 まこんぶ オレンジ	精白米 サラダ油 パン粉 上白糖 じゃがいも 煎世ふ ロールパン 三温糖 グラニュー糖	562 437	21.9 19.9	19.1 18.5	2.4 2.9
16	木		ヨーグルト	ごはん	チキンソテーのきのこソース チンゲン菜のおかか和え 塩豚汁 パナナ	牛乳 ビスケット	ヨーグルト 鶏肉 かつお節 豚肉 豆腐 牛乳	たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのきだけ ほうれん草 パナナ チンゲンツァイ キャベツ ししいたけ ごぼう 根菜ねぎ	精白米 サラダ油 片栗粉 こんにゃく じゃがいも ビスケット	459 338	21.9 20.7	11.6 14.1	1.2 1.4
17	金		牛乳	ごはん	親子煮 菜とにんじんのなめたけ和え キャベツと油揚げとたまねぎのみそ汁 オレンジ	牛乳 ★手づくりメロンパン	牛乳 鶏肉 なたと 漬り豆腐 卵 油揚げ 卵黄	たまねぎ にんじん ししいたけ かねぎ チンゲンツァイ えのきだけ 味付け キャベツ まこんぶ オレンジ	精白米 サラダ油 三温糖 パン マーガリン 上白糖 薄力粉 グラニュー糖	614 502	24.9 23.7	19.9 19.8	2.6 3.2
18	土		野菜ジュース	ごはん	パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
20	月	身体測定 3・4・5歳児	牛乳	ごはん	肉豆腐 マカロニサラダ 切り干し大根とわかめのみそ汁 ぼんかん	牛乳 ★ホットケーキ	牛乳 豚肉 豆腐 ハム 卵	根菜ねぎ たまねぎ ほくさい ししいたけ えのきだけ にんじん まかつな きゅうり ほうれん草 切干しだいこん わかめ ぼんかん	精白米 しらたき サラダ油 上白糖 マカロニ 薄力粉 パター マーブルシロップ	646 547	20.3 18.4	24.3 25.1	1.8 2.0
21	火	身体測定 0・1・2歳児	牛乳	ごはん	県産豚肉チーズピカタ 小松菜とにんじんのごま和え なめこわかめのみそ汁 パナナ	麦茶 ★おつきりこみ	牛乳 豚肉 粉チーズ 鶏肉 油揚げ	こまつな にんじん なめこ わかめ まこんぶ パナナ しめじ 根菜ねぎ だいこん	精白米 片栗粉 サラダ油 上白糖 ねりごま ほうとう さといも	540 420	25.0 24.6	18.3 17.8	2.4 3.2
22	水	誕生会	牛乳	そばろ ごはん	二色そばろ 白身魚フライ(未遊児) エビフライ(以上児) フレンチサラダ 臭たぐさん汁 いちこ	牛乳 お楽しみおやつ♪	牛乳 鶏ひき肉 白身魚フライ 卵 エビフライ ハム 豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん しょうが 焼きのり ほうれん草 コーン きゅうり キャベツ ししいたけ ごぼう だいこん 根菜ねぎ いちこ	精白米 上白糖 ごま油 薄力粉 パン粉 サラダ油 こんにゃく	656 720	32.3 29.9	21.5 21.7	1.8 2.2
23	木	第三保育所 リクエスト	牛乳	菜めし	焼肉 上州きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁 パナナ	牛乳 ★シューティングポテト	牛乳 豚肉 豆腐	りんご しょうが ごぼう にんじん カットわかめ まこんぶ パナナ	精白米 上白糖 しらたき サラダ油 こまいり ごま油 シューティングポテト	603 492	23.2 21.8	24.4 25.5	2.5 2.5
24	金		牛乳	ごはん	肉じゃが ブロッコリーサラダ なめこチンゲンサイのみそ汁 みかん	牛乳 ビスケット	牛乳 豚肉 さやいんげん ハム	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり コーン なめこ チンゲンツァイ まこんぶ みかん	精白米 サラダ油 じゃがいも しらたき 三温糖 ビスケット	513 378	18.0 15.3	16.4 15.3	2.3 2.7
25	土		野菜ジュース	ごはん	パン 牛乳		牛乳	野菜ジュース	パン				
27	月		牛乳	ごはん	鮭の塩焼き ふりかけ 切干大根の煮物 こまつなのかきたま汁 オレンジ	麦茶 ★みそラーメン	牛乳 さけ 油揚げ かつお節 卵 豚ひき肉	切干しだいこん にんじん まこんぶ こまつな オレンジ もやし コーン	精白米 サラダ油 上白糖 片栗粉 中華めん ごま油	468 318	22.6 20.7	10.0 7.0	1.5 1.6
28	火		ヨーグルト	ごはん	ポークカレー 福神漬け キャベツときゅうりとツナのサラダ ゆで卵 パナナ 麦茶	牛乳 ★ジャムサンド	ヨーグルト 豚肉 ツナ 卵 牛乳	たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん 塩梅漬 キャベツ きゅうり パナナ いちごジャム	精白米 じゃがいも サラダ油 食パン マーガリン	685 601	23.8 21.9	22.2 26.5	3.5 4.0
29	水	県立女子大 ワークショップ 年長児	牛乳	ごはん	鶏のかりん揚げ ポテトサラダ だいこんと油揚げのみそ汁 グレープフルーツ	牛乳 ★ほうれん草とベーコンの Pasta	牛乳 鶏肉 油揚げ ベーコン	しょうが にんにく にんじん きゅうり コーン だいこん まこんぶ グレープフルーツ たまねぎ ほうれん草 えのきだけ マッシュルーム 焼きのり	精白米 片栗粉 薄力粉 サラダ油 こまいり 上白糖 じゃがいも スパゲティ	578 460	23.1 21.2	20.8 20.9	1.7 2.0
30	木		牛乳	ごはん	麻婆豆腐 中華サラダ ワンタンスープ オレンジ	牛乳 ★おさつスティック	牛乳 豆腐 豚ひき肉 ハム ワンタンの皮 豚肉 なたと	根菜ねぎ にんじん ししいたけ くら しょうが にんにく きゅうり キャベツ もやし オレンジ	精白米 サラダ油 ごま油 上白糖 片栗粉 ほろさめ こま さつまいも	564 444	20.5 18.6	19.1 18.3	1.6 1.9
31	金	県立女子大 ワークショップ 年長児	牛乳	にんじんライス	チキンとかつのシチュー ウィンナーソーテー 海草サラダ ぼんかん	牛乳 せんべい	牛乳 鶏肉 ウィンナー	にんじん たまねぎ かつ しめじ コーン 海草わかめ きゅうり キャベツ ぼんかん	精白米 じゃがいも サラダ油 ごま油 せんべい	504 397	19.7 18.0	16.8 16.1	2.3 2.4

※ 保育所で食物アレルギーが発症することを防止するため、保育所で始めて食べる食品がないよう、ご協力をお願いいたします。  
献立表にある食材はご家庭で2回以上食べて症状が出ないことを確認してください。

3歳未満児(1.2才児) 499kcal(給与栄養目標量 463kcal)・脂質エネルギー比 16.1%・塩分 1.5g

3歳以上児(3.4.5才児) 405kcal(給与栄養目標量 574kcal)・脂質エネルギー比 15.8%・塩分 1.6g

【栄養価にはごはん110gの栄養価は含まれていません 197kcal 3.4g 0.5g 0g】



## あけまして おめでとう ございます

今年もいろいろな給食を提供しますので、楽しみにしてくださいね

※1月11日 鏡開き 年神様がいる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちゃいただきます。

雑煮やおしるこ、お好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってください。

保育所では、お餅のかわりに『サツマイモ』を入れたおしるこを提供します。

