

平成31年1月 みどりさくら保育園献立表

| 日曜 | 乳幼児昼食 | | | 主な材料 | | | 栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg |
|------|--|------------------|-----------------------------|--|---------------------------------|---|--|
| | 献立名 | 1,2歳児午前 おやつ | 1~5歳児午後 おやつ | 熱や力になるもの | 血や肉になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 19 土 | ごはん みそ汁 野菜たっぷりつくね焼き キャベツのお浸し 黄桃缶 | 牛乳 ギンビスアスバラガス | 牛乳 バナナ サラダせんべい | 米 片栗粉 サラダせんべい | 豚ひき肉 豆腐 牛乳 | もやし 人参 長葱 胡瓜 チンゲン菜 コーン 生姜 黄桃缶 玉葱 ビーマン キャベツ パナナ | 475 17.6 192 |
| 21 月 | キーマカレー スープ 白菜とかにかまのサラダ オレンジ | 牛乳 ウエハース | 牛乳 小魚おやき | じゃが芋 小麦粉 | 豚ひき肉 しらす かにかま 桜えび 卵 かつおぶし | 玉葱 生姜 白菜 キャベツ 人参 わかめ 胡瓜 長葱 にんにく オレンジ 青のり | 498 19 236 |
| 22 火 | ごはん 中華スープ 豚肉のにら玉炒め ビーフンとえ物 パイナップル | 牛乳 サラダせんべい | 牛乳 豆乳クッキー | 米 ホットケーキミックス ビーフン 小麦粉 | 豚こま肉 牛乳 豆乳 卵 | えのき 人参 胡瓜 チンゲン菜 玉葱 パイナップル にら コーン | 510 20.3 206 |
| 23 水 | ごはん すまし汁 さばのみそ煮 ポテトサラダ パナナ | 牛乳 ココナッツサブレ | 麦茶 ピーチヨーグルト えびせんべい | 米 じゃが芋 そうめん エッグケア 片栗粉 えびせんべい | さば ヨーグルト | 万能葱 人参 白桃缶 生姜 コーン 黄桃缶 胡瓜 パナナ | 500 20.9 115 |
| 24 木 | ごはん みそ汁 鶏肉のおろし煮 中華風納豆サラダ みかん缶 | 牛乳 ハッピーターン | 牛乳 ジャムサンド | 米 食パン 里芋 いちごジャム | 鶏肉 納豆 牛乳 | 白菜 大根 人参 生姜 万能葱 もやし にんにく 小松菜 みかん缶 | 549 25.7 249 |
| 25 金 | ★お誕生日会メニュー★ 鮭の紅白混ぜごはん すまし汁 筑前煮 大根サラダ りんご | 牛乳 ギンビスアスバラガス | 牛乳 幼児：クレープ 乳児：フルーツケーキ | 米 エッグケア チョコスプレー 白こま 小麦粉 カットケーキ 里芋 バター 花麩 | 鮭 牛乳 鶏肉 卵 かにかま 生クリーム | 万能葱 ごぼう 大根 りんご ほこんやく れんこん 胡瓜 パナナ 人参 鯖さや みかん缶 みつば | 539 22 229 |
| 26 土 | ピラフ ポークシチュー ブロッコリーサラダ パイン缶 | 牛乳 ココナッツサブレ | 牛乳 マカロニきなこ | 米 小麦粉 バター マカロニ じゃが芋 | 豚こま肉 きなこ 牛乳 | コーン 人参 いんげん パプリカ ビーマン マッシュルーム フロッコリー パイン缶 玉葱 トマト 胡瓜 | 490 22.9 216 |
| 28 月 | ごはん みそ汁 豆腐の野菜あんかけ さつま芋サラダ パナナ | 牛乳 ウエハース | 牛乳 焼きドーナツ | 米 エッグケア 片栗粉 ホットケーキミックス さつま芋 バター チョコクリーム | 油揚げ 牛乳 豆腐 豚こま肉 | キャベツ 玉葱 胡瓜 白菜 生姜 パナナ 人参 しめじ 青のり | 545 19.6 215 |
| 29 火 | 豆乳パン スープ ブロッコリーとポテトのグラタン 和風サラダ みかん | 牛乳 サラダせんべい | 牛乳 納豆ごはん | 豆乳パン 小麦粉 バター パン粉 じゃが芋 米 | ウインナー 牛乳 粉チーズ 納豆 油揚げ ツナ | 玉葱 フロッコリー キャベツ みかん しめじ わかめ 万能葱 かぶ 人参 胡瓜 | 557 20.4 248 |
| 30 水 | あぶたま丼 みそ汁 かぼちゃの人参のごま煮 白桃缶 | 牛乳 えびせんべい | 牛乳 青りんごゼリー ハッピーターン | 米 白ごま 押麦 ゼリーの素 ハッピーターン | 油揚げ 卵 牛乳 | 玉葱 もやし 人参 えのき かぼちゃ にら みつば 白桃缶 | 512 17.8 239 |
| 31 木 | ごはん みそ汁 かれの磯焼き 炒り高野 パイナップル | 牛乳 バターサブレ | 牛乳 焼きそば | 米 中華めん じゃが芋 | カレイ 高野豆腐 豚こま肉 牛乳 | わかめ ひじき パイナップル 玉葱 人参 キャベツ 青のり いんげん ビーマン | 509 25.2 241 |

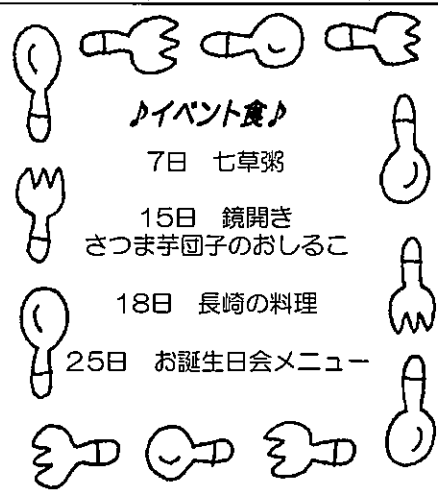
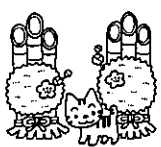
～今日はなんの日？～



★お正月★

～おせちのまめちしき～

～祝箸について～
祝箸とは、おせち料理を頂くときに使う両端が細く、真ん中が太くなった形の柳で作られた箸です。柳はしなやかで折れにくいので、祝い事に折れることを嫌って縁起を担いで使われます。両端が細いのは、片方を神様が使い、神と人がともに祝うという意味があるからです。



イベント食♪

7日 七草粥

15日 鏡開き
さつま芋団子のおしるこ

18日 長崎の料理

25日 お誕生日会メニュー

★材料の都合により献立を変更することがあります

平成31年1月 みどりさくら保育園献立表

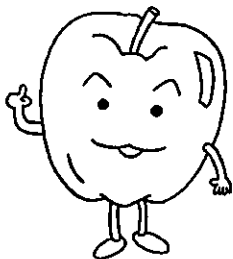
| 日曜 | 乳幼児昼食 | | | 主谷材料 | | | 栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムg |
|------|---|------------------|------------------------------------|--|-------------------------------------|---|---|
| | 献立名 | おやつ | おやつ | 熱や力に なるもの | 血や肉に なるもの | 体の調子を 整えるもの | |
| 4 金 | ハッシュドチキン スープ 切干大根サラダ みかん缶 | 牛乳 キンピスアスバラガス | 牛乳 グレープゼリー サラダせんべい | 米 マカロニ ゼリーの素 バター 白ごま サラダせんべい 小麦粉 エッグケア | 鶏肉 ツナ 牛乳 | パセリ 生姜 グリンピース 人参 玉葱 トマト ほうれん草 いんげん にんにく マッシュルーム 切干大根 みかん缶 | 497 18.2 202 |
| 5 土 | ごはん すまし汁 豚ひき肉とキャベツのみそ炒め 青菜の納豆和え 白桃缶 | 牛乳 ハッピーターン | 牛乳 ジャムクラッカー | 米 クラッカー 板麩 いちごジャム 片栗粉 | 豚ひき肉 牛乳 厚揚げ 納豆 | 長葱 キャベツ 白桃缶 人参 しめじ 玉葱 小松菜 | 519 21.5 326 |
| 7 月 | スパゲティトマトソース スープ マセドアンサラダ バナナ | 牛乳 ココナッツサブレ | 牛乳 七草がゆ | スパゲティ ジャガ芋 バター 米 | 豚ひき肉 牛乳 粉チーズ 大豆 | にんにく ピーマン 人参 いんげん 玉葱 トマト 胡瓜 パナナ 七草セット | 487 19.5 218 |
| 8 火 | もち米入りごはん みそ汁 ホタテとたけのこの卵とじ 里芋の煮物 みかん | 牛乳 サラダせんべい | 牛乳 チーズ蒸しパン | 米 ホットケーキミックス 里芋 もち米 黒ごま | ほたて 牛乳 チーズ 卵 | キャベツ 人参 みかん えのき たけのこ 玉葱 チンゲン菜 絹さや | 540 20 241 |
| 9 水 | ごはん すまし汁 さわらの西京焼き ひじき炒め煮 パイン缶 | 牛乳 しょうゆせんべい | 牛乳 マカロニきなこ | 米 そうめん マカロニ | さわら きなこ ちくわ 牛乳 | 万能葱 いんげん ひじき つきこんにやく 人参 パイン缶 | 500 25.8 223 |
| 10 木 | ごはん 中華スープ 中華風豆腐のおんかけ 三色野菜のナムル りんご | 牛乳 ウエハース | 牛乳 フレンチトースト | 米 食パン 片栗粉 バター | 豆腐 卵 豚ひき肉 牛乳 | 玉葱 にんにく 白葱 もやし コーン 生姜 にら りんご 大根 人参 ほうれん草 | 497 22 206 |
| 11 金 | ごはん みそ汁 ごまごま唐揚げ かにかまと大根のサラダ バナナ | 牛乳 ココナッツサブレ | 牛乳 みかん あおぞらせんべい | 米 エッグケア 片栗粉 ごま あおぞらせんべい | 鶏肉 牛乳 卵 かにかま | 長葱 生姜 パナナ 白菜 大根 みかん にんにく 胡瓜 | 530 23.2 218 |
| 12 土 | ポークカレー スープ もやしと胡瓜のドレ和え 黄桃缶 | 牛乳 キンピスアスバラガス | 牛乳 いちごゼリー ハッピーターン | ジャガ芋 ハッピーターン 米 ゼリーの素 | 豚こま肉 ちくわ 牛乳 | 玉葱 生姜 胡瓜 人参 かぶ 黄桃缶 にんにく もやし | 508 17.2 188 |
| 15 火 | ごはん のっぺい汁 ひじき入り松風焼き わかめサラダ パイナップル | 牛乳 マリービスケット | ☆餅閉ぎ☆ さつま芋子のおしるこ 牛乳 しょうゆせんべい | 米 白ごま さつま芋 片栗粉 しょうゆせんべい パン粉 あずき | 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 卵 豆腐 しらす | 大根 こんにゃく ひじき パイナップル 人参 長葱 胡瓜 わかめ ごぼう 玉葱 レタス | 542 19.8 239 |
| 16 水 | 胚芽パン スープ オープンオムレツ 花野菜のソテー バナナ | 牛乳 サラダせんべい | 牛乳 菜めしおにぎり | 胚芽パン 米 | 卵 牛乳 魚肉ソーセージ | キャベツ ブロッコリー パナナ 玉葱 カリフラワー 菜めしの素 ピーマン 人参 | 504 18.9 224 |
| 17 木 | ごはん みそ汁 豚肉と春雨の炒め煮 根菜の薄葛煮 パイナップル | 牛乳 ココナッツサブレ | 牛乳 プチケーキ | 米 片栗粉 春雨 プチケーキ さつま芋 | 豆腐 豚こま肉 牛乳 | 長葱 万能葱 玉葱 大根 人参 パイナップル | 537 21.9 201 |
| 18 金 | ♪長崎の料理♪ ちゃんぽん 蒸ししゅうまい 中華和え カステラ | 牛乳 えびせんべい | 牛乳 鶏ごぼうごはん | 中華めん 米 片栗粉 カステラ | むきえび しゅうまい 豚こま肉 牛乳 なると 油揚げ 鶏肉 | きくらげ キャベツ えのき 人参 もやし ごぼう コーン チンゲン菜 いんげん | 550 20.5 289 |



♪ 食べ物探検隊 ♪



～ りんご について～



♪栄養素♪
りんごには、カリウム・ペクチン・りんご酸・ビタミンなどが多く含まれています。

整腸・美容・便秘・高血圧などに効果的です。

☆まめ知識☆
りんごは、色のよくついたものほど、甘みが強く味も濃い。
しかし、袋をかけて栽培したりんごは、明るい色はついているが、甘みが劣ることが多いです。着色は鈍くても、袋をかけない無袋りんごが甘い。無袋りんごは『サン〇〇』という愛称がついて販売されることが多いです。

☆材料の都合により献立を変更することがあります