



# 2020年1月 みどりさくら保育園献立表



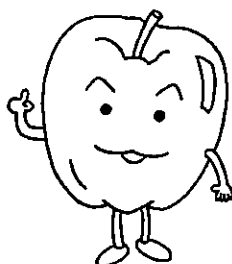
日曜	乳幼児昼食	1.2歳児午前		1~5歳児午後			栄養価 幼児
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	
4 土	ごはん すまし汁 豚ひき肉とキャベツのみそ炒め 青菜の納豆和え 白桃缶	牛乳 ハッピーターン	牛乳 クラッカーサンド	米 クラッカー 板麩 いちごジャム 片栗粉	豚ひき肉 牛乳 厚揚げ 納豆	長葱 キャベツ 白桃缶 人参 しめじ パプリカ 玉葱 小松菜	528 19.1 271
6 月	ごはん みそ汁 ホタテとたけのこの卵とし 里芋の煮物 みかん	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ココアレーズン系パン	* ホットケーキミックス 里芋 ココアパウダー	ぼたて 牛乳 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 レーズン	475 18.8 249
7 火	スパゲティマトソース スープ フレンチサラダ バナナ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 七草がゆ	スパゲティ 米	豚ひき肉 牛乳	人参 いんげん バナナ 玉葱 トマト 胡瓜 七草セット パセリ キャベツ コーン	525 18.5 205
8 水	もち米入りごはん 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 もち米 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 つきこんにゃく 人参 パイン缶	569 26.1 237
9 木	ごはん 中華スープ 中華風豆腐のあんかけ 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 白菜 もやし コーン 生姜 なら りんご 大根 人参 ほうれん草	505 20.6 283
10 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 小麦粉 ごま あおぞらせんべい	鶏肉 牛乳 卵 かにかま	長葱 生姜 バナナ 白菜 大根 みかん にんにく 胡瓜	536 23.3 235
11 土	ハヤシライス スープ もやしと胡瓜のドレ和え 黄桃缶	牛乳 ギンビスアスハラガス	牛乳 ぶどうゼリー ハッピーターン	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 えのき マッシュルーム 人参 黄桃缶 グリーンピース にんにく もやし	543 17.8 207
14 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	<b>★餅つき★</b> さつまいも子のおしるこ 牛乳 しょうゆせんべい	米 白ごま さつまいも 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	大根 長葱にんにく ひじき パイナップル 人参 長葱 パプリカ わかめ ごぼう 玉葱 レタス	539 19.7 253
15 水	胚芽パン スープ オムレツ 花野菜のカレーソテー 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 フロccoli バナナ 玉葱 カリフラワー ピーマン 人参	476 18.1 261
16 木	ごはん みそ汁 肉野菜ソース炒め 根菜の薄葛煮 オレンジ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 プチケーキ ハッピーターン	米 片栗粉 ハッピーターン プチケーキ さつまいも	豆腐 豚こま肉 牛乳	長葱 にんにく えのき 玉葱 大根 しょうが キャベツ 人参 もやし オレンジ	497 19.4 235
17 金	<b>♪長崎の料理♪</b> 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 鶏ごぼろごはん	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 しめじ 人参 もやし ごぼう コーン チンゲン菜 いんげん	560 21.3 257
18 土	ごはん みそ汁 豆腐のつくね焼き キャベツのお浸し 白桃缶	牛乳 ギンビスアスハラガス	牛乳 バナナ サラダせんべい	米 ごま パン粉 サラダせんべい	鶏ひき肉 豆腐 牛乳	もやし 人参 わかめ 白桃缶 胡瓜 ごぼう 玉葱 キャベツ バナナ	507 18.4 232



## ♪ 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。

#### ♪豆知識♪

りんごは、色のよくついたものほど甘みか強く味も濃いです。  
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ますが、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です。無袋りんごは『サン〇〇』という  
愛称がついて販売されていることが多いです。

☆登園では落花生、くるみ、そばは使用していません。☆材料の都合により献立を変更することがあります。



# 2020年1月 みどりさくら保育園献立表



日 曜	乳幼児昼食		1,2歳児午前		1~5歳児午後		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		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			
20	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 米	豚ひき肉 しらす 牛乳 かにかま 小えび 卵 かつおぶし	玉葱 生姜 白菜 キャベツ 人参 大根 胡瓜 長葱 にんにく オレンジ 青のり 鶏大根	498 17.5 247		
21	火	ごはん 中華スープ 豚肉のにら玉炒め ビーフン和え物 パイナップル	牛乳 サラダせんべい	牛乳 ごまクッキー	米 バター ビーフン ごま 小麦粉	豚こま肉 牛乳 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	531 19.8 228		
22	水	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 ポテトサラダ バナナ	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 ビーチヨーグルト えびせんべい	米 じゃが芋 そうめん エッグケア えびせんべい	さば ヨーグルト 牛乳	万能葱 人参 白桃缶 生姜 黄桃缶 胡瓜 バナナ	608 25.1 268		
23	木	ごはん みそ汁 和風ハンバーグ 中華風納豆サラダ みかん缶	牛乳 ハッピーターン	牛乳 ステックパン	米 ステックパン 片栗粉	ハンバーグ 納豆 牛乳	白菜 大根 人参 万能葱 もやし 小松菜 みかん缶	542 21.2 250		
24	金	<b>★お誕生日会メニュー★</b> てまり寿司 すまし汁 鶏肉のみそ焼き 大根のサラダ りんご	牛乳 バターサブレ	牛乳 幼児：クレープ 乳児：フルーツケーキ	米 バター 花麩 チョコスプレー 小麦粉 フリーカットケーキ	厚焼き玉子 鮭 鶏肉 卵 牛乳 生クリーム	きぬさや 人参 バナナ みつば 胡瓜 みかん缶 大根 りんご	589 24.8 226		
25	土	豚丼 みそ汁 白菜の中華和え 黄桃缶	牛乳 ギンビスアスハラガス	牛乳 みかん ギンビスアスハラガス	米 ギンビスアスハラガス 花麩	豚こま肉 ちくわ 牛乳	玉葱 なめこ 黄桃缶 人参 白菜 みかん 万能葱 胡瓜 黄桃缶	512 20.9 227		
27	月	ごはん みそ汁 すき焼き風煮物 さつま芋サラダ バナナ	牛乳 ウエハース	牛乳 にんじんフリッツ	米 エッグケア 小麦粉 さつま芋	牛乳 豆腐 豚こま肉	にら 人参 絹さや キャベツ 玉葱 胡瓜 長葱 えのき バナナ	570 21.3 276		
28	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 オレンジ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 わかめごはん	豆乳パン 小麦粉 マカロニ バター パン粉 じゃが芋 米	ホワイトソース 牛乳 粉チーズ 鶏肉 ツナ	玉葱 ブロッコリー キャベツ 鶏大根 しめじ わかめ オレンジ かぶ 人参 胡瓜	496 17.7 241		
29	水	親子丼 みそ汁 大根とさつま揚げの煮物 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 ゼリーの素 ハッピーターン	鶏肉 さつま揚げ 卵 牛乳	玉葱 もやし 人参 大根 にら ごぼう みつば 白桃缶	560 21.4 234		
30	木	ごはん みそ汁 かれのいの照り焼き 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 しめじ いんげん ビーマン	496 25 245		
31	金	ハッシュドチキン スープ 切干大根サラダ オレンジ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 バナナココアケーキ	※ マカロニ ココアパウダー バター 白ごま バター 小麦粉 エッグケア	鶏肉 ツナ 牛乳	ハセリ 玉葱 グリンピース 人参 バナナ 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 鶏大根 オレンジ	496 17.8 245		

## ～今日はなんの日？～

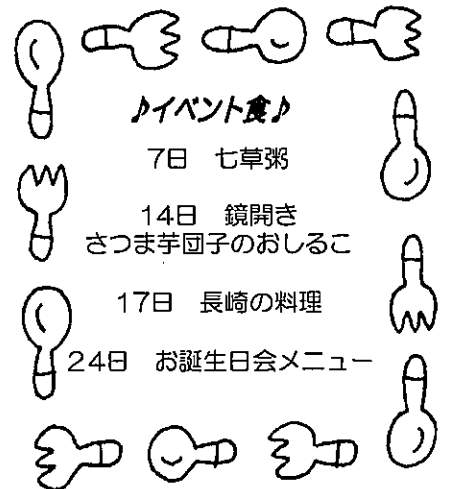


### ☆お正月☆

### ～おせちのちめちしき～

～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。



☆登園では落花生、くるみ、そばは使用していません。☆材料の都合により献立を変更することがあります。