

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前			1		2		3		4	麦茶	5	ショア
昼食			休園		休園		休園		お弁当持参		ナポリタン、栗ムース	
午後												
午前	7	スキムミルク★	8	麦茶	9	麦茶★	10	牛乳	11	牛乳★★★	12	麦茶
昼食	御飯、みそ汁、ハンバーグ、フライドポテト、はるさめサラダ、ヨーグルト		御飯、みそ汁、鶏肉の治部煮、ほうれん草の磯あえ		御飯、具沢山汁、ぶりの照り焼き、白菜とりんごのサラダ、オレンジゼリー		五目うどん、かぼちゃのそぼろあんかけ、ショア		カレーライス、コールスローサラダ、ぶどうゼリー		サンドイッチ、バナナヨーグルト	
午後	七草粥、麦茶		米粉のタルト、ホットココア		揚げパン、牛乳		枝豆チーズおにぎり、小魚せんべい(以上児)、麦茶		みたらし団子(以上児)、じゃがいもみたらし団子(未満児) 麦茶		ととやき、ココア豆乳	
午前	14		15	オレンジジュース★	16	牛乳	17	麦茶	18	麦茶	19	
昼食	 大人の日		ドライカレー、きのこのスープ、フルーツサラダ		御飯、みそ汁、チキンのパン粉焼き、ビーフン炒め、キウイフルーツ		御飯、みそ汁、マーボー豆腐、ハンパンジーサラダ		御飯、みそ汁、カレイのおろし煮、わかめサラダ、オレンジ		親子観劇	
午後			いちごムース		五平餅、おやつ昆布(以上児)、麦茶		バナナ、せんべい、ヤクルト		アップルケーキ、牛乳			
午前	21	牛乳	22	麦茶	23	牛乳	24	麦茶	25	麦茶★	26	野菜ジュース
昼食	焼きそば、中華スープ、シューマイ、フルーツヨーグルト		御飯、みそ汁、白身魚の竜田揚げ、韓国風和え物		御飯(麦入り)、みそ汁、五目卵焼き、ツナのサラダ、チーズ		御飯、みそ汁、ポークケチャップ、もやしの中華風和え物		御飯、みそ汁、鮭の塩焼き、ブロッコリーのカレーマヨサラダ		ブルコギ丼、わかめスープ、プリン	
午後	おかかとしょこのおにぎり、食べる小魚(以上児)、麦茶		せんべい、野菜ジュース		ヨーグルトケーキ、麦茶		コーン蒸しパン、牛乳		フライドポテト、ウエハース、牛乳		シュークリーム、牛乳	
午前	28	スキムミルク★	29	牛乳★	30	麦茶	31	麦茶				
昼食	オムライス、野菜スープ、マカロニサラダ		ピラフ風混ぜご飯、豆乳コンスープ、ナゲット、りんご		ごはん(玄米入り)、みそ汁、さわらの味醂醤油焼き、キャベツの胡麻マヨネーズあえ、2色納豆(未満児)、納豆(以上児)		御飯、すまし汁、鶏肉とごぼうのみそ煮、白菜のおかかチーズ和え、みかん					
午後	フルーチェパフェ		2色ゼリー		フレンチトースト、牛乳		ソファールヨーグルト、源氏パイ					

★ 今月のお誕生日リクエストメニュー ★

★月組

- くん(2日)ポテトフライ・ハンバーグ・ヨーグルト
- くん(28日)オムライス・マカロニサラダ・チョコケーキ
- ちゃん(29日)エビピラフ・ナゲット・アイス

★太陽組

- くん(9日)カレー・お魚・ゼリー
- ちゃん(14日)カレー・サラダ・みかん・ショートケーキ
- くん(14日)カレー・ブドウゼリー
- ちゃん(15日)カレー・ポテト・いちご
- ちゃん(25日)白米・みそ汁・鮭の塩焼き・ポテト・牛乳

今月の平均給与栄養量						
	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)	
未満児	平均値	401	14.8	12.1	181	1.4
	目標値	463	18.5	12.9	213	1.6
以上児	平均値	503	19	4.5	187	1.8
	目標値	576	23	16	261	1.9

※上記の通り、1ヶ月の必要栄養量は目標値を元に作成しております。

注意：3歳以上児は10時のおやつありません。☆材料の都合で変更する場合があります。☆アレルギー対応児には献立に応じて代替え食、除去食で提供します。

献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
		1		2		3		4		5	
		休園		休園		休園		お弁当持参		お弁当持参	
								赤ちゃんせんべい ぶどうジュース		ポーチ 牛乳	
7 スキムミルク		8 麦茶		9 麦茶		10 牛乳		11 牛乳		12 麦茶	
軟飯 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鮭のミルク煮 野菜サラダ バナナ		軟飯 みそ汁(かぶ・かぶ菜) 鶏肉の治部煮 ほうれん草のしらすあえ		軟飯 具沢山汁 カレーの照り焼き 人参の甘煮 白菜とリンゴのサラダ オレンジゼリー		五目うどん かぼちゃのそぼろあんかけ ブチグルト		軟飯 みそ汁(豆腐・わかめ) ツナじゃが キャベツのおかかあえ ブドウゼリー		お弁当持参	
七草粥 麦茶		サツマイモとチーズのミルクおやき 麦茶		きな粉トースト 牛乳		枝豆チーズおにぎり 麦茶		じゃがいもみだらし団子 麦茶		ビスケット&チーズ 野菜ジュース	
14		15 イオン水		16 牛乳		17 麦茶		18 麦茶		19	
		軟飯 ポークビーンズ きのこのスープ フルーツサラダ		軟飯 みそ汁(チンゲン菜・白菜) チキンのパン粉焼き 野菜炒め りんご		軟飯 みそ汁(大根・麩) マーボー豆腐 バンバンジーサラダ		軟飯 みそ汁(さつまいも・小松菜) カレーのおろし煮 わかめサラダ オレンジ		親子観劇会	
		手作りクッキー 牛乳		五平餅 麦茶		バナナ 赤ちゃんせんべい イオン水		アップル蒸しパン 牛乳			
21 牛乳		22 麦茶		23 牛乳		24 麦茶		25 麦茶		26 野菜ジュース	
焼きうどん 野菜スープ おやき フルーツヨーグルト		軟飯 みそ汁(じゃが芋・いんげん) 豆腐と白身魚のトロトロ煮 韓国風和え物		ふりかけ軟飯 みそ汁(玉ねぎ・豆腐) 五目卵焼き ツナのサラダ チーズ		軟飯 みそ汁(大根・ほう) ポークケチャップ もやしの中華風和え物		軟飯 みそ汁(はくさい・豆腐) 鮭の和風煮 ブロッコリーと大根の和え物		お弁当持参	
おかかとしょこのおにぎり 麦茶		赤ちゃんせんべい 野菜ジュース		豆腐入りお好み焼き 麦茶		コーン蒸しパン 牛乳		マカロニきなこ 牛乳		ベビーダノン ウエハース	
28 スキムミルク		29 牛乳		30 麦茶		31 麦茶					
オムライス 野菜スープ マカロニサラダ しらす雑炊 麦茶		南瓜ドリア 豆乳コーンスープ ほうれん草の白和え りんご 2色ゼリー		軟飯 みそ汁(なす・玉ねぎ) 鯛と野菜の煮物 キャベツの胡麻あえ 二色納豆 フレンチトースト 牛乳		軟飯 すまし汁(小松菜・おくら) 鶏肉と大根のみそ煮 白菜のおかかチーズ和え みかん					

☆材料の都合で変更する場合があります。 ☆アレルギー対応児には、献立に応じて代替え食、除去食で対応します。

# 献立表

2019年01月

百合が丘 ひまわり保育園(一般)

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
04 金		麦茶(浸出液)、／せんべい、／ぶどう濃縮果汁	◎麦茶,せんべい, ぶどうジュース	39(64) 0.8(0.8) 0.1(0.3) 0.1(0.1)
05 土	ナポリタン,栗ムース	りんご濃縮果汁、／スパゲティ、ウインナーソーセージ、たまねぎ、しめじ、ケチャップ、三温糖、コンソメ、ピーマン、／栗ムース、／菓子パン、／牛乳	◎りんごジュース, 菓子パン,牛乳	533(445) 18.0(14.0) 12.6(9.7) 3.6(2.9)
07 月	御飯,みそ汁(玉ねぎ・わかめ),ハンバーグ,フライドポテト,はるさめサラダ,ヨーグルト	脱脂粉乳、水、／米、／たまねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／ハンバーグ、／フライドポテト、食塩、油、／はるさめ、ローズハムスライス、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、食塩、／ヨーグルト(加糖)、／米、昆布だし汁、なずな、せり、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ、にんじん、かまぼこ、しょうゆ、食塩、／麦茶(浸出液)	◎スキムミルク,七 草粥,麦茶	583(484) 17.6(16.9) 16.2(12.9) 2.4(1.9)
08 火	御飯,みそ汁(きのこ・あげ),鶏肉の治部煮,ほうれん草の磯あえ	麦茶(浸出液)、／米、／えのきたけ、しめじ、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／鶏もも、酒、片栗粉、じゃがいも、だいこん、にんじん、しいたけ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、／ほうれんそう、はくさい、にんじん、しらす干し、焼きのり、しょうゆ、／米粉のタルト、／ココア、砂糖、水、牛乳	◎麦茶,米粉のタ ルト,ホットココア	502(392) 20.3(16.1) 11.2(9.5) 3.9(3.1)
09 水	御飯,具沢山汁,ぶりの照り焼き,白菜とりんごのサラダ,オレンジゼリー	麦茶(浸出液)、／米、／絹ごし豆腐、じゃがいも、にんじん、ごぼう、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／ぶり、しょうゆ、みりん、砂糖、酒、／はくさい、りんご、きゅうり、干しぶどう、マヨネーズ、フレンチドレッシング、／オレンジ濃縮果汁、水、砂糖、イナアガー、／ロールパン、きな粉、三温糖、油、／牛乳	◎麦茶,揚げパン, 牛乳	615(461) 22.3(16.8) 20.9(16.0) 3.6(2.8)
10 木	五目うどん,かぼちゃのそぼろあんかけ,ジョア	牛乳、／ゆでうどん、鶏もも肉、だいこん、にんじん、油揚げ、万能ねぎ、かつお・昆布だし汁、和風だしの素、しょうゆ、みりん、食塩、／かぼちゃ、かつおだし汁、鶏ひき肉、かつおだし汁、みりん、三温糖、しょうゆ、片栗粉、グリーンピース、／ジョア、／米、えだまめ、チーズ、塩、／小魚せんべい、／麦茶(浸出液)	◎牛乳,枝豆チー ズおにぎり,小魚せ んべい(以上児), 麦茶	458(316) 19.6(15.9) 6.7(7.7) 3.4(2.5)
11 金	カレーライス,コールスローサラダ,ぶどうゼリー	牛乳、／米、豚小間、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、牛乳、／キャベツ、きゅうり、にんじん、ローズハムスライス、コーン、マヨネーズ、脱脂粉乳、フレンチドレッシング、／ぶどう濃縮果汁、水、砂糖、イナアガー、／白玉粉、上新粉、絹豆腐、じゃが芋、上新粉、砂糖、醤油、／麦茶(浸出液)	◎牛乳,みたらし団 子(以上児),じゃが 芋のみたらし団子 (未満児),麦茶	622(478) 16.6(12.7) 18.3(14.3) 5.7(4.4)
12 土	サンドイッチ,バナナヨーグルト	麦茶(浸出液)、／食パン、アレルギー用マーガリン、ツナ油漬缶、マヨネーズ、卵、パセリ粉、／ヨーグルト(加糖)、バナナ、／ととやき、／ココア豆乳	◎麦茶,ととやき,コ コア豆乳	368(347) 13.2(13.3) 14.6(15.2) 1.5(1.5)
15 火	ドライカレー,きのこのスープ,フルーツサラダ	オレンジジュース、／米、豚ひき肉、たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、ピーマン、油、カレー粉、コンソメ、カレールウ、ウスターソース、トマト缶、砂糖、／えのきたけ、しめじ、しいたけ、にんじん、ベーコン、水、コンソメ、食塩、こしょう、／バナナ、もも缶、みかん缶、さつまいも、干しぶどう、ヨーグルト(無糖)、三温糖、マヨネーズ、／イチゴムース	◎オレンジジュー ス,いちごムース	549(441) 13.7(11.1) 20.3(16.1) 3.7(2.9)
16 水	御飯,みそ汁(チンゲン菜・揚げ),チキンのパン粉焼き,ビーフン炒め,キウイフルーツ	牛乳、／米、／チンゲンサイ、はくさい、油揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／鶏もも、マヨネーズ、おろしにんにく、パン粉、粉チーズ、パセリ粉、ケチャップ、／ビーフン、豚ひき肉、キャベツ、にんじん、干しいたけ、油、がらあげ、しょうゆ、酒、ごま油、ピーマン、／キウイフルーツ、／米、水、米みそ(淡色辛みそ)、三温糖、みりん、しょうゆ、白すりごま、／おやつこんぶ、／麦茶(浸出液)	◎牛乳,五平餅,お やつ昆布(以上 児),麦茶	591(480) 20.4(16.8) 16.5(14.7) 4.6(2.6)
17 木	御飯,みそ汁(大根・麩),マーボー豆腐,バンバンジーサラダ	麦茶(浸出液)、／米、／だいこん、焼ふ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／木綿豆腐、豚ひき肉、ねぎ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ(淡色辛みそ)、三温糖、料理酒、ケチャップ、水、片栗粉、／鶏ささ身、酒、もやし、にんじん、きゅうり、マヨネーズ、砂糖、しょうゆ、すりごま、／バナナ、／せんべい、／ヤクルト	◎麦茶,バナナ,せ んべい,ヤクルト	537(424) 19.3(15.9) 14.4(11.5) 3.1(2.5)
18 金	御飯,みそ汁(舞茸・小松菜),カレイのおろし煮,わかめサラダ,オレンジ	麦茶(浸出液)、／米、／まいたけ、こまつな、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／かれい、しょうが、料理酒、片栗粉、油、だいこん、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、／カットわかめ、もやし、きゅうり、コーン、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、白いりごま、／オレンジ、／りんご、小麦粉、無塩バター、砂糖、卵、／牛乳	◎麦茶,アップル ケーキ,牛乳	571(421) 18.8(13.5) 18.7(14.1) 3.0(2.3)
21 月	焼きそば,中華スープ,シューマイ,フルーツヨーグルト	牛乳、／焼きそばめん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、油、中濃ソース、あおのり、／チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、干しいたけ、水、中華だしの素、酒、しょうゆ、ごま油、／しゅうまい、／みかん缶、パイン缶、もも缶、バナナ、ヨーグルト(無糖)、三温糖、／米、かつお節、しらす干し、めんつゆ・ストレート、しょうゆ、／食べる小魚、／麦茶(浸出液)	◎牛乳,おかかと じゃこのおにぎり, 食べる小魚(以上 児),麦茶	580(514) 20.3(18.6) 13.7(13.7) 4.7(3.9)
22 火	御飯,みそ汁(じゃが芋・ねぎ),白身魚の竜田揚げ,韓国風和え物	麦茶(浸出液)、／米、／じゃがいも、ねぎ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／たら、しょうゆ、酒、しょうが、片栗粉、油、／キャベツ、にんじん、もやし、ローズハムスライス、ごま油、しょうゆ、がらあげ、焼きのり、白いりごま、ごま油、／せんべい、／野菜ジュース、	◎麦茶,せんべい, 野菜ジュース	389(279) 14.7(10.6) 8.7(6.5) 2.9(2.2)

以上児(未満児)

