



平成 31 年 1 月 食事献立表 (完了食)

社会福祉法人 国立保育会 きたひだまり保育園



日付		10時おやつ	献立名	材料	3時おやつ	おやつ材料
4 18	金	牛乳	①チキンカレーライス ②花野菜サラダ ③スティックチーズ ④オレンジ	①米 押麦 鶏肉 にんにく 生姜 ジャが芋 玉葱 人参 油 カレールウ ②ブロッコリー カリフラワー 人参 酢 油 三温糖 塩 ③スティックチーズ ④オレンジ	①牛乳(4日) ②マカロニあべかわ(4日) ①麦茶(18日) ②プリンアラモード(18日)	①牛乳(4日) ②マカロニ 三温糖 きな粉 塩(4日) ①麦茶(18日) ②卵 牛乳 砂糖 バニラエッセンス いちご ホイップクリーム みかん缶 グラニュー糖 砂糖菓子(18日)
5 19	土	牛乳	①ご飯 ⑤グレープフルーツ ②切干大根の味噌汁 ③肉野菜炒め ④かぼちゃの甘煮	①米 ⑤グレープフルーツ ②切干大根 人参 油揚げ 鰹節 味噌 ③豚肉 生姜 酒 みりん 醤油 油 人参 玉葱 キャベツ ピーマン 塩 こしょう ④かぼちゃ 鰹節 三温糖 醤油 塩	①牛乳 ②カップケーキ	①牛乳 ②カップケーキ
7 21	月	牛乳	①かき玉うどん ②れんこんのマヨサラダ ③さつま芋のレモン煮 ④みかん	①うどん ほうれん草 玉葱 人参 鶏肉 卵 昆布 鰹節 醤油 みりん 塩 片栗粉 ②れんこん きゅうり 人参 コーン缶 酢 醤油 ごま マヨネーズ ③さつま芋 三温糖 レモン ④みかん	①麦茶(7日) ②七草粥 ポリポリ小魚(除去)(7日) ①牛乳(21日) ②サモサ(蒸しパン)(21日)	①麦茶(7日) ②米 昆布 鰹節 七草 塩 醤油 いわし 三温糖 醤油 ごま(7日) ①牛乳(21日) ②小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 牛乳 バター ジャが芋 玉葱 人参 油 豚肉 塩 こしょう カレー粉(21日)
8 22	火	牛乳	①ご飯 ⑤いよかん ②かぶの味噌汁 ③千草焼き ④切干大根のサラダ	①米 ⑤いよかん ②かぶ かぶの葉 油揚げ 鰹節 味噌 ③卵 油 鶏肉 人参 しいたけ いんげん 鰹節 三温糖 塩 醤油 ④切干大根 きゅうり 人参 酢 油 三温糖 塩 醤油	①牛乳 ②ビーフン	①牛乳 ②ビーフン 玉葱 人参 ピーマン 油 豚肉 コンソメ 醤油 塩 こしょう ごま油 三温糖
9 23	水	牛乳	①ご飯 のりの佃煮 ⑤バナナ ②麩のすまし汁 ③さわらのごま照り焼き(カレイ) ④紅白なます	①米 焼きのり 三温糖 みりん 醤油 ⑤バナナ ②ほうれん草 人参 ねぎ 焼き麩 昆布 鰹節 塩 醤油 みりん ③さわら 生姜 三温糖 みりん 醤油 ごま ④大根 人参 三温糖 塩 酢	①牛乳 ②ココアクリームサンド	①牛乳 ②クラッカー 三温糖 コーンスターチ ココア 牛乳
10 24	木	牛乳	①ご飯 ⑤りんご ②芋煮汁 ③鶏肉の風味焼き ④キャベツと小松菜のおかか和え	①米 ⑤りんご ②豚肉 里芋 油揚げ 白菜 人参 ねぎ しめじ えのき 油 昆布 鰹節 醤油 塩 ③鶏肉 生姜 みりん 醤油 小麦粉 青のり 油 ④キャベツ 人参 小松菜 醤油 鰹節 三温糖	①牛乳 ②パンブキンケーキ	①牛乳 ②小麦粉 ベーキングパウダー バター 三温糖 卵 牛乳 かぼちゃ 干しぶどう
11 25	金	牛乳	①ロールパン ⑤いちご ②ミネストローネ ③鶏肉のソテー ④カリフラワーとちくわのサラダ	①ロールパン ⑤いちご ②ベーコン 玉葱 人参 キャベツ ジャが芋 マカロニ トマト缶 コンソメ 塩 パセリ 醤油 みりん ③鶏肉 塩 こしょう 小麦粉 油 醤油 ④カリフラワー ちくわ わかめ 醤油 マヨネーズ	①麦茶 ②おしるこ おかき(乳児用菓子)	①麦茶 ②あずき 三温糖 塩 もち 塩 醤油
12 26	土	牛乳	①ご飯 ⑤デコボン ②小松菜の味噌汁 ③厚揚げと豚ひき肉の中華炒め ④マセドアンサラダ	①米 ⑤デコボン ②小松菜 えのき 鰹節 味噌 ③厚揚げ 豚ひき肉 玉葱 人参 ニラ 油 生姜 三温糖 醤油 和風だし ごま油 片栗粉 ④ジャが芋 きゅうり 人参 油 酢 三温糖 塩	①牛乳 ②ミニスイスロール	①牛乳 ②ミニスイスロール
28	月	牛乳	①ミルクパン ⑤バナナ ②キャベツのスープ ③ツナのチーズローフ ④ブロッコリーときのこのサラダ	①ミルクパン ⑤バナナ ②キャベツ 人参 コンソメ 塩 こしょう 醤油 ③玉葱 油 ツナ缶 卵 パン粉 牛乳 ピザ用チーズ ④ブロッコリー しめじ えのき 人参 油 酢 三温糖 塩 醤油	①牛乳 ②納豆チャーハン	①牛乳 ②米 油 鶏肉 人参 ねぎ 挽きわり納豆 酒 塩 醤油 鰹節
15 29	火	牛乳	①ごぼうミルクスパゲティ ⑤みかん ②わかめとコーンのスープ ③ジャーマンポテト ④スティックきゅうり	①スパゲティ 油 豚肉 ごぼう 人参 しめじ 小麦粉 牛乳 バター 生クリーム コンソメ 塩 こしょう 三温糖 醤油 ②わかめ コーン缶 コンソメ 塩 こしょう ③じゃが芋 ベーコン 玉葱 油 コンソメ 塩 こしょう パセリ ④きゅうり 塩 ⑤みかん	①牛乳 ②里芋の味噌がらめ(味噌煮)	①牛乳 ②里芋 小麦粉 油 三温糖 みりん 味噌
16 30	水	牛乳	①ご飯 ⑤りんご ②豆腐と小松菜の味噌汁 ③豚肉の梅焼き ④五目煮豆	①米 ⑤りんご ②木綿豆腐 小松菜 鰹節 味噌 ③豚肉 ねぎ 梅干し 酒 みりん 醤油 ④ごぼう れんこん 人参 ひじき 大豆水煮 油 昆布 鰹節 三温糖 みりん 醤油 いんげん	①牛乳 ②しらすトースト	①牛乳 ②食パン しらす オリーブ油 青のり
17 31	木	牛乳	①ご飯 ⑤デコボン ②白菜の味噌汁 ③かじきのかき揚げ(焼き) ④ひじきサラダ	①米 ⑤デコボン ②白菜 人参 鰹節 味噌 ③かじき 塩 さつま芋 人参 ピーマン 玉葱 卵 小麦粉 油 鰹節 酒 みりん 醤油 ④ひじき 大根 キャベツ 油 酢 三温糖 塩	①牛乳 ②米粉チーズ蒸しパン	①牛乳 ②米粉 ホットケーキ粉 ベーキングパウダー 三温糖 牛乳 油 粉チーズ

☆連絡帳用に献立ごとに番号がついています。連絡帳の番号と合わせてご覧ください。
☆材料の都合により、献立表と異なる場合があります。
☆18日(金)のお誕生会で『プリンアラモード』を提供します。
☆完了食(12ヶ月から14ヶ月)の頃の食事は、献立名横のかっこ内の食事になります。



	3歳児未満		3歳児以上	
	目標値	平均値	目標値	平均値
エネルギー	520kcal	539kcal	580kcal	649kcal
たんぱく質	20.5g	21.6g	23.0g	25.5g
脂質	15.5g	19.5g	18.0g	21.7g