

平成30年 1月分 献立表

青梅みどり第二保育園

日 曜	献立名	おやつ	材 料 名			補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
4 木	スパゲティミートソース キャベツスープ さつまきんとん	きなこ蒸しパン 牛乳 果物	スパゲッティ/サラダ油 /かたくり粉/薄力粉 さつまいも/三温糖/ 胚芽米/ごま	豚ひき肉/チーズ/ 牛乳/たまご/きなこ	玉ねぎ/青ピーマン /人参/キャベツ/ 果物	ぞうすい 牛乳
5 金	ふりかけごはん みそ汁(大根・麩) ハンバーグ ひじき煮付け	七草がゆ 牛乳 果物	胚芽米/焼きふ/ パン粉/サラダ油/ 三温糖/	煮干し/昆布/みそ/ 豚ひき肉/豆乳/ ひじき/油揚げ	だいこん/玉ねぎ/ にんじん/いんげん/ /せり/なずな/ かぶ/かいわれ大根/ 果物	焼うどん 牛乳
6 土	ツナサンド マカロニスープ 豚肉と野菜の炒め煮	鮭おにぎり 麦茶 果物	食パン/マヨネーズ / マカロニ/サラダ油/ 胚芽米	ツナ缶/豚もも肉/鮭 /焼きのり	にんじん/キャベツ /玉ねぎ/果物	焼きおにぎ 牛乳
9 火	クロワッサン コーンスープ チキンの照り焼き ほうれん草ソテー	ライスピザ 牛乳 果物	クロワッサン/薄力粉/ サラダ油/バター/ 胚芽米	牛乳/鶏もも肉/ チーズ	とうもろこし缶/ 玉ねぎ/パセリ/ ほうれんそう/ にんじん/もやし/ 赤ピーマン/果物	ぞうすい 牛乳
10 水	ごはん すまし汁(しめじ・みつば) たらの磯部揚げ 大根サラダ	バナナマフィン 牛乳 果物	胚芽米/かたくり粉/ サラダ油/三温糖/ ごま油/薄力粉/バター	かつお節/こんぶ/ あおのり/たまご/ 牛乳	しめじ/みつば/ だいこん/にんじん /きゅうり/バナナ /レモン/果物	うどん 牛乳
11 木	カレーうどん 厚揚げと小松菜の炒め煮 チーズ	五平もち 牛乳 果物	うどん/サラダ油/ 三温糖/胚芽米/バター	豚もも肉/生揚げ/ チーズ/牛乳	玉ねぎ/にんじん/ ごまつな/ グリーンピース/果物	ジャムサン 牛乳
12 金	ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) さわらのしょうが焼き 花野菜サラダ	ココア蒸しパン 牛乳 果物	胚芽米/サラダ油/ マヨネーズ/薄力粉/ 三温糖	わかめ/木綿豆腐/ 煮干し/削り節/みそ /さわら/たまご/ 牛乳	ブロッコリー/ カリフラワー/ とうもろこし缶/ 果物	スパゲッティ 牛乳
13 土	中華風そぼろ丼 野菜スープ 白菜おかかあえ	ジャムサンド 麦茶 果物	胚芽米/三温糖/ かたくり粉/サラダ油/ ごま油/食パン/ マーガリン	豚ひき肉/かつお節	玉ねぎ/椎茸/ しょうが/にんじん グリーンピース/ えのきたけ/白菜/ いちごジャム/果物	チャーハン 牛乳
15 月	ビビンバ丼 かぶのスープ 切り昆布煮付け	ソース焼きそば 牛乳 果物	胚芽米/三温糖/ごま油 /ごま/サラダ油 蒸し中華めん	豚ひき肉/みそ/ 刻み昆布/焼き竹輪/ 豚モモ/あおのり/ 牛乳	ほうれんそう/ にんじん/もやし/ しょうが/かぶ/ いんげん/キャベツ /玉ねぎ/果物	焼うどん 牛乳
16 火	白パン チンゲン菜スープ ラザニア コーンサラダ	チャーハン 麦茶 果物	白パン/サラダ油/ かたくり粉/ きょうざの皮/三温糖/ 胚芽米	豚ひき肉/クリーム/ チーズ	チンゲン菜/玉ねぎ とうもろこし缶/ キャベツ/にんじん/ マッシュルーム/ねぎ きゅうり/青ピーマン /果物	ジャムサン 牛乳
17 水	ごはん みそ汁(若布・玉ねぎ) 海老フライ 温野菜(みそマヨネーズ)	ケーキ(幼児) マフィン(乳児) 麦茶	胚芽米/薄力粉/パン粉 /サラダ油/マヨネーズ /ショートケーキ	わかめ/煮干し/昆布 /みそ/大正えび	玉ねぎ/だいこん/ にんじん/ ブロッコリー	うどん 牛乳
18 木	スパゲティミートソース キャベツスープ さつまきんとん	きなこ蒸しパン 牛乳 果物	スパゲッティ/サラダ油 /かたくり粉/薄力粉 さつまいも/三温糖/ 胚芽米/ごま	豚ひき肉/チーズ/ 牛乳/たまご/きなこ	玉ねぎ/青ピーマン /にんじん/キャベ ツ/果物	ぞうすい 牛乳
19 金	ふりかけごはん みそ汁(大根・麩) ハンバーグ ひじき煮付け	人参ケーキ 牛乳 果物	胚芽米/焼きふ/ パン粉/サラダ油/ 三温糖/薄力粉/バター	煮干し/昆布/みそ/ 豚ひき肉/豆乳/ 干ひじき/油揚げ/ たまご/牛乳	だいこん/玉ねぎ/ にんじん/いんげん /パルシアオレンジジュース /果物	スパゲッティ 牛乳
20 土	ツナサンド マカロニスープ 豚肉と野菜の炒め煮	鮭おにぎり 麦茶 果物	食パン/マヨネーズ / マカロニ/サラダ油/ 胚芽米	ツナ缶/豚もも肉/鮭 /焼きのり	にんじん/キャベツ /玉ねぎ/果物	焼きおにぎ 牛乳
22 月	トマトハヤシライス 春雨スープ ブロッコリーサラダ	フルーツポンチ 牛乳 せんべい	胚芽米/サラダ油/ バター/はるさめ/ マヨネーズ/三温糖/ ビスケット	豚もも肉/牛乳	人参/玉ねぎ/マッシュ ルーム/トマト缶/グリ ンピース/チンゲン菜/ ブロッコリー/とうも ろこし缶/もも缶/みかん 缶/パインアップル缶詰 /バナナ	チャーハン 牛乳

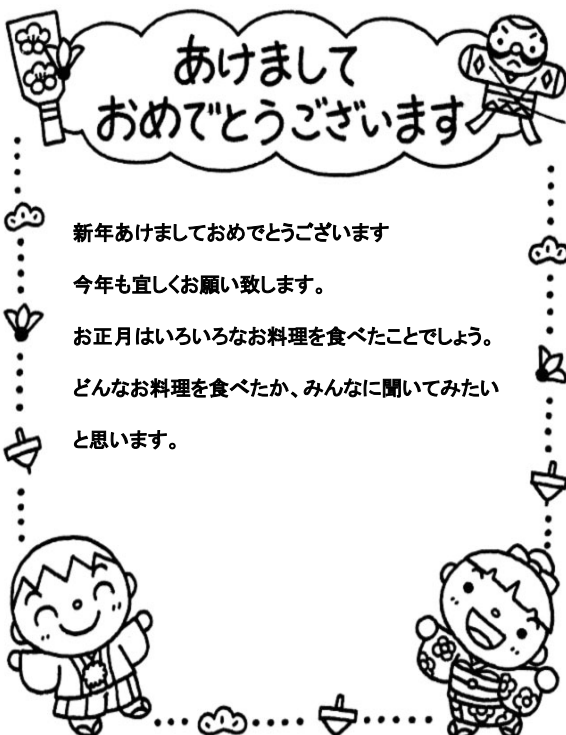
日 曜	献立名	おやつ	材 料 名			補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
23 火	クロワッサン コーンスープ チキンの照り焼き ほうれん草ソテー	ライスピザ 牛乳 果物	クロワッサン／薄力粉 ／サラダ油／バター／ 胚芽米	牛乳／鶏もも肉／ チーズ	とうもろこし缶／ 玉ねぎ／パセリ／ ほうれん草／ にんじん／もやし／ 赤ピーマン／果物	ぞうすい 牛乳
24 水	ごはん すまし汁(しめじ・みつば) たらの磯部揚げ 大根サラダ	バナナマフィン 牛乳 果物	胚芽米／かたくり粉／ サラダ油／三温糖／ ごま油／薄力粉／ バター	かつお節／こんぶ／ あおのり／たまご／ 牛乳	しめじ／みつば／ だいこん／にんじん ／きゅうり／バナナ ／レモン／果物	うどん にんじん
25 木	カレーうどん 厚揚げと小松菜の炒め煮 チーズ	五平もち 牛乳 果物	うどん／サラダ油／ 三温糖／胚芽米／ バター	豚もも肉／生揚げ／ チーズ／牛乳	玉ねぎ／にんじん／ こまつな／ グリーンピース／果物	ジャムサン 牛乳
26 金	ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) さわらのしょうが焼き 花野菜サラダ	ココア蒸しパン 牛乳 果物	胚芽米／サラダ油／ マヨネーズ／薄力粉／ 三温糖	わかめ／木綿豆腐／ 煮干し／削り節／みそ ／さわら／たまご／ 牛乳	ブロッコリー／ カリフラワー／ とうもろこし缶／ 果物	スパゲッティ 牛乳
27 土	中華風そぼろ丼 野菜スープ 白菜おかかあえ	ジャムサンド 麦茶 果物	胚芽米／三温糖／ かたくり粉／サラダ油 ／ごま油／食パン／ マーガリン	豚ひき肉／かつお節	玉ねぎ／椎茸／ しょうが／にんじん グリーンピース／ えのきたけ／ はくさい／ジャム／ 果物	チャーハン 牛乳
29 月	ビビンバ丼 かぶのスープ 切り昆布煮付け	ソース焼きそば 牛乳 果物	胚芽米／三温糖／ごま 油／ごま／サラダ油／ 蒸し中華めん	豚ひき肉／みそ／ 刻み昆布／焼き竹輪／ 豚モモ／あおのり／ 牛乳	ほうれん草／ にんじん／もやし／ しょうが／かぶ／ いんげん／キャベツ ／玉ねぎ／果物	焼うどん 牛乳
30 火	白パン チンゲン菜スープ ラザニア コーンサラダ	チャーハン 麦茶 果物	白パン／サラダ油／ かたくり粉／ ぎょうざの皮／三温糖 ／胚芽米	豚ひき肉／クリーム／ チーズ	チンゲン菜／玉ねぎ とうもろこし缶／ キャベツ／にんじん／ マッシュルーム／ねぎ きゅうり／青ピーマン ／果物	ジャムサン 牛乳
31 水	にんじんご飯 みそ汁(小松菜・玉ねぎ) 鮭のタンドリー焼き いんげんサラダ	クリームパン 牛乳 果物	胚芽米／マヨネーズ クリームパン	煮干し／昆布／みそ／ 鮭／ヨーグルト／牛乳	にんじん／こまつな ／玉ねぎ／いんげん ／もやし／果物	うどん 牛乳

※乳児クラスは9時の水分補給で牛乳がでます  
 ※仕入の都合上、献立を変更する場合があります  
 ※保育園のお米は胚芽米を使用しています  
 ※17日はお誕生会です



エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質

幼児	513	18.4	16.4
乳児	463	17.1	16.1



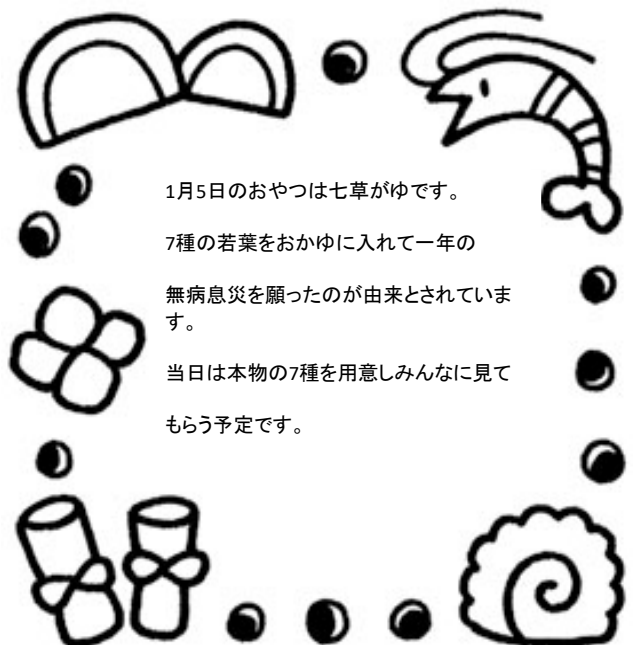
新年あけましておめでとうございませう

今年も宜しくお願い致します。

お正月はいろいろなお料理を食べたことでしょう。

どんなお料理を食べたか、みんなに聞いてみたい

と思います。



1月5日のおやつは七草がゆです。

7種の若葉をおかゆに入れて一年の

無病息災を願ったのが由来とされています。

当日は本物の7種を用意しみんなに見て

もらう予定です。