



1月 献立表



平成30年

みくに学園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		乳児
4 木	せんべい 麦茶	ご飯 ツナカレー 春雨サラダ りんごゼリー 麦茶	マカロニきな粉 麦茶	ツナ きな粉	せんべい 米 じゃが芋 油 春雨 砂糖 ごま ごま油 マカロニ	玉ねぎ 人参 コーン わかめ りんごジュース アガー	麦茶 水 カレールウ 穀物酢 だし醤油 塩	エネルギー：520kcal タンパク：10.3g 脂質：10.2g 食塩相当量：1.5g
5 金	チーズ 麦茶	【小寒】鮭とごぼうのご飯 すまし汁 かき揚げ キャベツのおかか和え みかん 麦茶	七草粥 麦茶	チーズ 鮭 油揚げ かつお節	米 薄力粉 片栗粉 油	ごぼう 昆布 干しいたけ 白菜 しめじ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ みかん 小松菜 大根	麦茶 水 だし醤油 料理酒 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー：412kcal タンパク：11.5g 脂質：9.9g 食塩相当量：1.1g
6 土	ウエハース 麦茶	ハヤシライス ポテトサラダ パナナ 麦茶	ビスケット 麦茶	豚肉 ロースハム	ウエハース 米 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ビスケット	玉ねぎ 人参 しめじ トマト きゅうり パナナ	麦茶 水 ハヤシルウ 塩	エネルギー：489kcal タンパク：11.4g 脂質：16.2g 食塩相当量：1.6g
9 火	クラッカー 麦茶	豚丼 味噌汁 小松菜と人参の炒め物 オレンジ 麦茶	マカロニナポリタン 牛乳	豚肉 味噌 ツナ 牛乳	クラッカー 米 じゃが芋 油 ごま マカロニ 砂糖	玉ねぎ しらたき 昆布 干しいたけ 白菜 わかめ 小松菜 人参 オレンジ ピーマン コーン	麦茶 水 だし醤油 料理酒 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ チキンスープの素	エネルギー：520kcal タンパク：18.6g 脂質：14.2g 食塩相当量：1.9g
10 水	人参煮 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁 かれのいホイル蒸し 納豆和え チーズ 麦茶	フルーツサンド 牛乳	味噌 高野豆腐 かい 納豆 チーズ クリーム 牛乳	砂糖 米 きび あわ 黒米 無塩バター 食パン	人参 昆布 干しいたけ キャベツ 切干大根 玉ねぎ えのき茸 白菜 ほうれん草 焼きのり パナナ 黄桃缶 キウイ	水 麦茶 塩 こいくちしょうゆ 料理酒	エネルギー：540kcal タンパク：25.3g 脂質：16.6g 食塩相当量：1.7g
11 木	大根煮 麦茶	ご飯 コーンクリームスープ ミートローフ ほうれん草ソテー りんご 麦茶	【鏡開き】かぼちゃしるこ 麦茶	スキムミルク 牛乳 豚肉 木綿豆腐 小豆	砂糖 米 パン粉 片栗粉 油	大根 コーン コーンクリーム パセリ 玉ねぎ 人参 ひじき ほうれん草 もやし しめじ りんご 南瓜	こいくちしょうゆ 水 麦茶 ホワイトルウ 塩 トマトケチャップ 中濃ソース チキンスープの素	エネルギー：545kcal タンパク：18.2g 脂質：11.6g 食塩相当量：1.9g
12 金	蒸しじゃが芋 麦茶	麦ご飯 味噌汁 鶏肉の竜田揚げ 花野菜サラダ パナナ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳	じゃが芋 米 押し麦 小切麩 片栗粉 油 砂糖 ごま油 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ チンゲン菜 えのき茸 しょうが にんにく カリフラワー ブロッコリー 人参 パナナ	塩 麦茶 水 料理酒 こいくちしょうゆ だし醤油 ベーキングパウダー	エネルギー：532kcal タンパク：21.6g 脂質：14.3g 食塩相当量：1.1g
13 土	せんべい 麦茶	あんかけご飯 じゃが芋の味噌炒め オレンジ 麦茶	ビスケット 麦茶	豚肉 味噌	せんべい 米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油 ごま ビスケット	もやし 玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ 干しいたけ オレンジ	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒	エネルギー：383kcal タンパク：10.3g 脂質：8.9g 食塩相当量：0.6g
15 月	ボン菓子 麦茶	玄米入りご飯 根菜汁 さばの照り焼き 白菜の甘酢和え みかん 麦茶	りんごゼリー ウエハース 牛乳	さば クリーム 牛乳	ボン菓子 米 玄米 里芋 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 万能ねぎ ほうれん草 白菜 きゅうり みかん りんごジュース アガー	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢	エネルギー：530kcal タンパク：18.7g 脂質：17.6g 食塩相当量：0.9g
16 火	人参煮 麦茶	親子丼 ちくわの天ぷら フルーツヨーグルト 麦茶	スイートポテト 牛乳	鶏肉 鶏卵 焼き竹輪 ヨーグルト 牛乳 スキムミルク	砂糖 米 薄力粉 片栗粉 油 さつま芋 無塩バター	人参 玉ねぎ 小松菜 りんご バナナ 黄桃缶	水 麦茶 だし醤油 料理酒 塩	エネルギー：596kcal タンパク：21.6g 脂質：16g 食塩相当量：0.9g
17 水	かぼちゃ煮 麦茶	野菜パン 冬野菜のスープ シェパーズパイ キャベツとベーコンの塩炒め オレンジ 麦茶	わかめごまおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 牛乳 チーズ ベーコン 煮干し	砂糖 野菜パン じゃが芋 油 薄力粉 無塩バター 米 ごま	南瓜 かぶ ブロッコリー 人参 玉ねぎ パセリ キャベツ コーン オレンジ 炊き込みわかめ	こいくちしょうゆ 水 麦茶 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 料理酒	エネルギー：581kcal タンパク：20.7g 脂質：17.4g 食塩相当量：1.8g
18 木	ウエハース 麦茶	麦ご飯 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き かぼちゃサラダ パナナ 麦茶	マフィン 牛乳	味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳	ウエハース 米 押し麦 小切麩 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 玉ねぎ なめこ 焼きのり 南瓜 きゅうり レーズン パセリ パナナ	麦茶 水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー：577kcal タンパク：18.6g 脂質：19.1g 食塩相当量：1.2g
19 金	オレンジ 麦茶	【大寒】 人参としらすの混ぜご飯 味噌けんちん汁 干草焼き 小松菜のお浸し りんご 麦茶	ごまおこし 牛乳	しらす 味噌 木綿豆腐 鶏卵 鶏肉 かつお節 牛乳	米 里芋 油 ごま油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま	オレンジ 人参 しめじ 昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ グリンピース 小松菜 もやし りんご	麦茶 水 だし醤油 料理酒 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー：531kcal タンパク：20.9g 脂質：15.9g 食塩相当量：1.7g
20 土	チーズ 麦茶	シチューライス 大根とツナの和え物 りんご 麦茶	せんべい 麦茶	チーズ 鶏もも スキムミルク 牛乳 ツナ	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 せんべい	玉ねぎ 人参 グリンピース 大根 小松菜 りんご	麦茶 水 ホワイトルウ だし醤油	エネルギー：456kcal タンパク：13.8g 脂質：11.8g 食塩相当量：1.8g
22 月	ウエハース 麦茶	マーボー豆腐丼 中華スープ ピーマンと野菜のサラダ オレンジ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	ウエハース 米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン ごま 油 薄力粉	長ねぎ しょうが にんにく 白菜 人参 干しいたけ きゅうり コーン オレンジ レーズン	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 だし醤油 塩 ベーキングパウダー	エネルギー：525kcal タンパク：17.4g 脂質：14.7g 食塩相当量：1.3g
23 火	人参煮 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁 チーズ入り玉子焼き 白菜のなめ草和え パナナ 麦茶	きな粉団子 麦茶	味噌 油揚げ 鶏卵 チーズ 牛乳 納ごし豆腐 きな粉	砂糖 米 きび あわ 黒米 じゃが芋 白玉粉	人参 昆布 干しいたけ わかめ 玉ねぎ パセリ 白菜 なめ草 ほうれん草 焼きのり パナナ	水 麦茶 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ	エネルギー：418kcal タンパク：15.3g 脂質：9g 食塩相当量：1.6g
24 水	バナナ 麦茶	ご飯 味噌汁 チキンカツレツ キャベツとりんごの人参ドレッシングかけ オレンジ 麦茶	キューブクッキー 牛乳	味噌 鶏肉 スキムミルク 鶏卵 牛乳	米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 無塩バター 砂糖	バナナ 昆布 干しいたけ 大根 小松菜 長ねぎ キャベツ りんご きゅうり オレンジ	麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング ベーキングパウダー	エネルギー：537kcal タンパク：21.1g 脂質：15.2g 食塩相当量：1.2g
25 木	せんべい 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 さわらのごま照り焼き ブロッコリーとじゃが芋のサラダ チーズ 麦茶	カレーまん 麦茶	味噌 高野豆腐 さわら チーズ 豚肉	せんべい 米 玄米 ごま じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 中力粉 砂糖 油	昆布 干しいたけ 玉ねぎ えのき茸 ブロッコリー 人参	麦茶 水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー カレー粉 カレールウ トマトケチャップ 料理酒	エネルギー：543kcal タンパク：22.3g 脂質：18.2g 食塩相当量：1.9g
26 金	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 さつま芋入り肉団子 ひじきと切り干し大根の煮物 みかん 麦茶	フライビーンズ 小魚 麦茶	味噌 鶏肉 大豆 煮干し	砂糖 米 小切麩 さつま芋 パン粉 片栗粉 油 ごま	人参 昆布 干しいたけ キャベツ なめこ 玉ねぎ しょうが ひじき 切干大根 しらたき 小松菜 みかん	水 麦茶 こいくちしょうゆ 塩 だし醤油	エネルギー：442kcal タンパク：18.2g 脂質：9.5g 食塩相当量：1.4g
27 土	ボン菓子 麦茶	ビビンバ丼 わかめスープ ナムル りんご 麦茶	ウエハース 麦茶	豚肉	ボン菓子 米 砂糖 ごま油 ごま ウエハース	しょうが ほうれん草 もやし 人参 わかめ 長ねぎ コーン りんご	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素	エネルギー：469kcal タンパク：11.9g 脂質：14.7g 食塩相当量：1.3g
29 月	チーズ 麦茶	カレーうどん 味噌ドレッシング和え ぶどうゼリー 麦茶	ツナコーンおにぎり 小魚 麦茶	チーズ 鶏肉 油揚げ 味噌 ツナ 煮干し	うどん 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま 米	玉ねぎ 人参 長ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 コーン ぶどうジュース アガー	麦茶 水 カレールウ こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 穀物酢	エネルギー：511kcal タンパク：19g 脂質：14.4g 食塩相当量：2.3g
30 火	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の五目煮 もやしときゅうりの酢の物 チーズ 麦茶	いちごジャムヨーグルト せんべい 麦茶	味噌 豚肉 厚揚げ しらす チーズ ヨーグルト	じゃが芋 米 片栗粉 砂糖 いちごジャム せんべい	昆布 干しいたけ 南瓜 玉ねぎ しめじ 大根 人参 万能ねぎ もやし きゅうり	塩 麦茶 水 だし醤油 みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー：474kcal タンパク：17.5g 脂質：13.9g 食塩相当量：1.5g
31 水	蒸しさつま芋 麦茶	麦ご飯 味噌汁 豆腐ステーキきのこあんかけ 大根とささ身のサラダ みかん 麦茶	りんごカップケーキ 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 牛乳	さつま芋 米 押し麦 里芋 薄力粉 油 無塩バター 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	昆布 干しいたけ 人参 ごぼう 玉ねぎ しめじ えのき茸 万能ねぎ 大根 きゅうり 焼きのり みかん りんご	麦茶 水 塩 だし醤油 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー：548kcal タンパク：16.1g 脂質：18.7g 食塩相当量：1.2g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

乳児	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
目標量	475	16.6	13.7	71.3	225	2.3	200	0.25	0.3	18	1.5	3.6
平均量	508	17.4	14.3	75.6	241	2.5	233	0.35	0.39	37	1.5	4.7

☆保育園の給食では栄養豊富でおいしい「金芽米」を使用しています。

発行：株式会社ミールケア