



# 1月献立表



平成31年

マロニエ幼稚園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をくくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
7	月	ウエハース 麦茶	ご飯 ツナカレー 春雨サラダ りんごポンチ 麦茶	さつま芋蒸しパン 麦茶	ツナ	米 じゃが芋 油 春雨 砂糖 ごま ごま油 薄力粉 さつま芋 ウエハース	玉ねぎ 人参 わかめ りんご パイナップル 黄桃缶
8	火	ビスケット 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 かれないのポイル蒸し 納豆和え チーズ 麦茶	フルーツポンチ 牛乳	味噌 高野豆腐 かい 納豆 チーズ 牛乳	米 玄米 無塩バター 砂糖 ビスケット	昆布 干しいたけ キャベツ 切干大根 玉ねぎ えのき茸 人参 白菜 ほうれん草 焼きのり 黄桃缶 パナナ りんご
9	水	クラッカー 麦茶	豚丼 味噌汁 小松菜と人参の炒め物 りんご 麦茶	クッキー 牛乳	豚肉 味噌 ツナ 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 油 ごま 薄力粉 砂糖 無塩バター クラッカー	玉ねぎ しらたき 昆布 干しいたけ 白菜 わかめ 小松菜 人参 りんご
10	木	アンパンマン せんべい 麦茶	ご飯 コーンクリームスープ パンパキンオムレツ 花野菜サラダ オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 麦茶	スキムミルク 牛乳 鶏卵 クリーム	米 砂糖 無塩バター 油 ごま油 ウエハース せんべい	玉ねぎ コーン コーンクリーム パセリ 南瓜 カリフラワー ブロッコリー 人参 オレンジ ぶどうジュース アガー
11	金	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 まぐろフライ ほうれん草ソテー パナナ 麦茶	マフィン 麦茶	味噌 まぐろフライ 鶏卵 牛乳	米 小切麩 油 片栗粉 無塩バター 砂糖 薄力粉 ビスケット	昆布 干しいたけ チンゲン菜 えのき茸 ほうれん草 もやし しめじ パナナ
15	火	ビスケット 麦茶	あんかけうどん じゃが芋の味噌炒め チーズ 麦茶	わかめごまおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 味噌 チーズ 煮干し	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 油 ごま 米 ビスケット	もやし 玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ 干しいたけ 炊き込みわかめ
16	水	クラッカー 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き かぼちゃサラダ みかん 麦茶	りんごカップケーキ 麦茶	味噌 厚揚げ 鶏肉 鶏卵	米 きび あわ 黒米 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉 クラッカー	昆布 干しいたけ チンゲン菜 なめこ 焼きのり 南瓜 きゅうり レーズン パセリ みかん りんご
17	木	アンパンマン せんべい 麦茶	野菜パン 冬野菜のクリームスープ シェパーズパイ トマトドレッシングサラダ オレンジ 牛乳	五平餅 小魚 麦茶	スキムミルク 牛乳 豚肉 チーズ 味噌 煮干し	野菜パン 油 薄力粉 じゃが芋 無塩バター 米 砂糖 ごま せんべい	かぶ ブロッコリー 人参 小松菜 玉ねぎ パセリ キャベツ コーン オレンジ
18	金	ビスケット 麦茶	<b>【大室】人参としらすの混ぜご飯 味噌けんちん汁 干草焼き 小松菜と油揚げの煮浸し チーズ 麦茶</b>	こずくまんじゅう 牛乳	しらす 味噌 木綿豆腐 鶏卵 鶏肉 油揚げ チーズ 牛乳	米 里芋 ごま油 砂糖 黒糖まんじゅう ビスケット	人参 しめじ 昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ グリーンピース 小松菜 白菜
21	月	ウエハース 麦茶	麦ご飯 味噌汁 さわらのごま照り焼き 白菜のなめ茸和え みかん 麦茶	肉まん風カップ蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 さわら 豚肉 牛乳	米 押し麦 ごま 薄力粉 砂糖 ごま油 ウエハース	昆布 干しいたけ 玉ねぎ えのき茸 白菜 人参 なめ茸 ほうれん草 みかん いら
22	火	ビスケット 麦茶	ゆかりご飯 コンソメスープ チーズ入り玉子焼き キャベツとりんごの人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	鶏卵 チーズ 牛乳	米 無塩バター 砂糖 薄力粉 ビスケット	ゆかり 大根 人参 わかめ 玉ねぎ パセリ キャベツ りんご きゅうり オレンジ
23	水	クラッカー 麦茶	マーボー豆腐丼 中華スープ ビーフンと野菜のサラダ りんご 麦茶	シュークリーム 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 クリーム	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン ごま 油 シュー クラッカー	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 りんご
24	木	アンパンマン せんべい 麦茶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉と野菜のクリーム煮 大根とツナの和え物 みかん 麦茶	スイートポテト 牛乳	鶏肉 牛乳 スキムミルク ツナ	米 じゃが芋 無塩バター 薄力粉 砂糖 ごま油 さつま芋 せんべい	白菜 コーン チンゲン菜 玉ねぎ 人参 パセリ 大根 小松菜 みかん
25	金	ビスケット 麦茶	<b>☆お誕生日会☆ カレーうどん 味噌ドレッシング和え りんごゼリー 麦茶</b>	キューブクッキー 牛乳	鶏肉 油揚げ 味噌 クリーム スキムミルク 鶏卵 牛乳	うどん 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 無塩バター ビスケット	玉ねぎ 人参 長ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 コーン りんごジュース アガー
28	月	ウエハース 麦茶	ご飯 オニオンスープ 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ りんご 麦茶	プリン ウエハース 麦茶	鶏肉 牛乳 クリーム	米 片栗粉 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ プリンの素 ウエハース	玉ねぎ 人参 パセリ しょうが きゅうり コーン りんご
29	火	ビスケット 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 ミートボール ひじきとさつま芋の煮物 みかん 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト スキムミルク	米 玄米 小切麩 パン粉 砂糖 片栗粉 さつま芋 油 ウエハース ビスケット	昆布 干しいたけ キャベツ なめこ 玉ねぎ ひじき しらたき 人参 みかん りんごソース
30	水	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキのこあんかけ 大根とささ身のサラダ りんご 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 かつお節	米 里芋 薄力粉 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ クラッカー	昆布 干しいたけ ごぼう ほうれん草 玉ねぎ しめじ えのき茸 万能ねぎ 大根 きゅうり 焼きのり りんご 青のり
31	木	アンパンマン せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の五目煮 もやしとわかめの和え物 パナナ 麦茶	甘食 牛乳	味噌 豚肉 厚揚げ しらす 鶏卵 練乳 牛乳	米 油 片栗粉 無塩バター 砂糖 薄力粉 せんべい	昆布 干しいたけ 白菜 小松菜 しめじ 大根 人参 万能ねぎ もやし わかめ パナナ

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標量	475	17.8	13.2	225	1.5
児 平均量	503	17.9	14.3	233	1.5
幼 目標量	585	18.5	16.2	270	1.8
児 平均量	598	20.3	17.6	272	1.8