

一宮聖光幼稚園 保育部

1月

献立表



ひにち	ようび	午前のおやつ	こんだて				午後のおやつ	あか	きいろ	みどり
			しゅしょく	しゅさい	ふくさい	しるもの・くだもの		からだをつくるもとになるたべもの	からだをうごかすもとになるたべもの	からだのちょうしをととのえるたべもの
9	火	果物 以下★で表記	胚芽米	鯖の煮つけ	切干大根のカレー煮	みそ汁	手作りおやつ 以下☆で表記	鯖 豚肉	胚芽米 カレールー	切干大根 人参 玉ねぎ 枝豆
10	水	★	胚芽米	照り焼きチキン	ブロッコリーともやしのおかかあえ	みそ汁	☆	鶏肉 かつお節	胚芽米	ブロッコリー 人参 もやし コーン
11	木	★	菜飯	豆腐田楽	野菜たっぷりごま和え	吸い物	☆	豆腐	胚芽米 ごま	キャベツ 青菜 人参 もやし えのき 大根葉
12	金	★	おもちつき				☆	豚肉 豆腐 きなこ	もち	大根 人参 玉ねぎ ねぎ みかん
13	土	★	あんこ・きなこ・醤油もち		豚汁	漬物・みかん		豚肉 ツナ	胚芽米 ごま油	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ 大根
15	月	★	胚芽米	のり塩唐揚げ	がんもと根菜の煮物	みそ汁	☆	鶏肉 がんも	胚芽米	大根 人参 いんげん こんにゃく 青のり
16	火	★	胚芽米	鯖のごまマヨ焼き	青菜のナムル	吸い物	☆	鯖	胚芽米 ごま マヨドレ ごま油	青菜 人参 切干大根 もやし
17	水	★	胚芽米	煮こみハンバーグ	ポテトサラダ	みそ汁	☆	豚肉 大豆ミート	胚芽米 じゃが芋 マヨドレ	人参 玉ねぎ しめじ ホールトマト ブロッコリー コーン
18	木	★	胚芽米	鮭の煮付け	鶏肉と厚揚げの味噌煮	吸い物	☆	鮭 鶏肉 厚揚げ	胚芽米	大根 人参 ごぼう こんにゃく
19	金	★	お弁当の日				☆			
20	土	★	麻婆豆腐丼		青菜ともやしのナムル	果物		豚肉 豆腐 大豆ミート	胚芽米 ごま油	もやし 人参 青菜 ねぎ にら
22	月	★	胚芽米	鯖の塩焼き	五目きんぴら	みそ汁	☆	鯖 鶏肉	胚芽米 ごま油	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん
23	火	★	胚芽米	チキンのトマト煮	こぶき芋	みそ汁	☆	鶏肉 ひよこ豆	胚芽米 じゃが芋	人参 しめじ ホールトマト 青のり
24	水	★	ハヤシライス		コールスローサラダ	リンゴ寒天	☆	豚肉	胚芽米 ハヤシルー マヨドレ	玉ねぎ 人参 ホールトマト キャベツ ブロッコリー コーン リンゴジュース
25	木	★	カレーライス		大根とツナのサラダ	みかん	☆	豚肉 ツナ	胚芽米 じゃが芋 カレールー マヨドレ	玉ねぎ 人参 大根 みかん
26	金	★	胚芽米	ひじき入りハンバーグ	キャベツのゆかり和え	みそ汁	☆	豚肉 鶏肉 大豆ミート	胚芽米	玉ねぎ 人参 ひじき 枝豆 コーン キャベツ もやし
27	土	★	胚芽米	魚のケチャップあん	色々野菜のお浸し	果物		ホキ	胚芽米	玉ねぎ ブロッコリー コーン 白菜 青菜 人参 ひじき もやし 果物
29	月	★	わかめご飯	ささみの味噌マヨ焼き	ツナと大根の煮物	吸い物	☆	鶏肉 ツナ	胚芽米 マヨドレ	大根 人参 いんげん こんにゃく
30	火	★	胚芽米	赤魚の味噌焼	野菜たっぷり卵の花	吸い物	☆	赤魚 鶏肉 おから	胚芽米	人参 ねぎ 青菜 糸こんにゃく 椎茸
31	水	★	胚芽米	竹輪の肉詰め	青菜のお浸し	みそ汁	☆	竹輪 豚肉 鶏肉	胚芽米	玉ねぎ 青菜 人参 もやし 切干大根

赤色群の食品：血液や肉をつくる（タンパク質等） 黄色群の食品：力や体温になる（糖質・脂質等）

緑色群の食品：体の調子を整える（無機質・ビタミン等）

毎食、各群から2種類以上の食品を食べるようにすれば栄養バランスが取れた食事になるといわれています。

※旬の食材を使用しておりますので、メニューが変更する場合がございます。

※青菜は、キャベツ、白菜、小松菜、ほうれん草、水菜を含みます。

※マヨドレは卵を使用していないアレルギー対応のマヨネーズです