



1月の献立表



令和2年度

貴船保育園

日	全 児			1・2歳児 材 料 (分類: 六つの基礎食品)						栄養価										
	献立名	午 後 お や つ (*は手作り)	主食	午前 おやつ	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		エネルギー Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	カル シウム mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビ タ ミ ン			
					1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
4月 29日 金	チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 せんべい	ごはん	牛乳	鶏肉	牛乳 スキムミルク プレーンヨーグルト	人参	玉葱・グリーンピース シソ缶・白桃缶 パイン缶	米・じゃがいも・ルーの スープの素・せんべい	サラダ油	597	18.7	16	256	1.7	2.4	148	0.28	0.42	32
5月 18日 火	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ホットケーキ	ごはん	牛乳	豆腐・豚ひき肉 赤味噌・卵	牛乳 スキムミルク	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 かつお・片栗粉・酢 小麦粉・ベーキングパウダー	サラダ油 ごま油 バター	617	25.4	20	373	2.2	2	163	0.38	0.45	11
6月 19日 水	がめ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	ごはん	牛乳	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し おやついりこ	人参 さやいんげん	れんこん・ごぼう 干椎茸・玉葱・葱	米・里芋・こんにやく 砂糖・醤油・おかき	油	526	20.4	12.2	322	2.6	2.4	164	0.21	0.36	17
7月 木	かわり七草がゆ ちくわのいそべ揚げ みかん	牛乳 メロンパン		牛乳	鶏肉 竹輪	牛乳 出し昆布 青のり	ほうれん草 人参 水菜	大根 白菜 みかん	米 小麦粉 メロンパン	サラダ油	714	21.4	17.6	225	1.6	2.1	209	0.26	0.34	38
8月 金	雑煮(もち麩) ひじきと油揚げの炒め煮	固形ヨーグルト あられ	ごはん	牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳・煮干し 出し昆布・干ひじき 鉄強化ヨーグルト	人参 小松菜	白菜	米・里芋・醤油・砂糖 あられ・もち麩	サラダ油	499	16.3	6.9	234	8.7	2.7	196	0.14	0.23	26
9月 23日 土	あんかけうどん バナナ	牛乳 ビスケット		牛乳	鶏肉・かまぼこ 卵・かつお節	牛乳 煮干し	人参 ほうれん草	干椎茸 白菜 バナナ	乾めん・みりん・醤油 片栗粉・ビスケット	サラダ油	669	24.1	15	323	2.5	3.9	226	0.27	0.5	21
12月 25日 火	ポルシチ ツナサラダ	牛乳 丸ボーロ	パン	牛乳	牛肉 まぐろ油漬	牛乳 EPAミルク	人参	玉葱 キャベツ 胡瓜	ロールパン・じゃがいも スープの素・かつお・酢 砂糖・丸ボーロ	バター サラダ油	577	21.7	25.4	248	1.5	2.2	243	0.25	0.41	47
13月 28日 水	鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ	牛乳 クラッカー チーズ	ごはん	牛乳	鶏肉	牛乳 プロセッセ	人参 パセリ	生姜・かぶ・キャベツ スイートコーン	米・片栗粉・上新粉・醤油 砂糖・スープの素・クラッカー	サラダ油	557	23.3	22.8	273	1.2	2.5	130	0.22	0.41	48
14月 26日 木	魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳 *豆乳もち	ごはん	牛乳	鯖・赤味噌 豆乳・黄粉	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	生姜 大根 玉葱	米・砂糖・醤油・酒 みりん・片栗粉	サラダ油	552	24.3	17.7	283	2.7	2.6	215	0.25	0.44	14
15月 27日 金	開花煮 麩のみそ汁	飲むヨーグルト(鉄強化) りんご	ごはん	牛乳	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳・干若布 煮干し	人参 さやいんげん	玉葱 葱 りんご	米・砂糖・醤油・ふ	サラダ油	546	21.1	13	358	8.6	2.5	278	0.19	0.46	40
16月 30日 土	イタリانسパゲッティ コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 クッキー		牛乳	ベーコン 豆乳	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン パセリ	玉葱・セロリ スイートコーン・キャベツ	スパゲッティ・キャベツ かつお・スープの素・かつお	サラダ油 バター	682	18.4	21.9	244	2.1	2.9	193	0.3	0.57	27
20月 水	サーモンシチュー ほうれん草サラダ	牛乳 *さつまいものスナック	パン	牛乳	鮭	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ ほうれん草	玉葱 スイートコーン	ロールパン・マカロニ・小麦粉 スープの素・酒・酢・醤油 砂糖・さつまいもの	サラダ油 マーガリン	616	23.6	24.8	341	2.2	2.2	365	0.35	0.34	40
21月 木	レバーとピーナッツの野菜炒め はくさいスープ	牛乳 サブレ	ごはん	牛乳	鶏レバー 豚ひき肉	牛乳	人参 ピーマン 小葱	玉葱 白菜 生姜	米・バター・上新粉 じゃがいも・キャベツ・酒 スープの素・片栗粉・サブレ	ピーナッツ サラダ油	568	20.4	18.7	207	3.8	1.9	4689	0.38	0.58	34
誕生 22日 金	小豆ごはん・魚のから揚げ コーンとかにかまのサラダ 青菜のすまし汁・みかん	プリン		牛乳	白身魚 か風味かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 パセリ 人参	スイートコーン・胡瓜 玉葱・みかん	米・小豆・もち米・片栗粉 上新粉・酢・砂糖・醤油	サラダ油	706	25.9	15.4	183	2.5	3	207	0.3	0.9	33



みかん

みかんに含まれるビタミンCは、免疫力アップの効果があります。
風邪などの後の、細胞の修復もしっかり効果を発揮してくれます。
皮の、きめが細かいものが、甘くてジューシーと言われてています。
購入する際は、皮の色つやが良く、ヘタが青くて小さいものを選びましょう。

以上児	基準量	13									
		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	A	B1	B2	C
以上児	基準量	570	22	19	270	2.5	1.8	225	0.32	0.33	20
以上児	平均栄養価	600	21.7	17	276	3.1	2.5	210	0.27	0.44	30
未満児	基準量	480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.36	20
未満児	平均栄養価	504	19.7	17.6	324	2.4	1.7	362	0.24	0.45	25



令和2年度1月

延長おやつ例

貴船保育園

日・曜	未満児 主食	屋 食	お や つ	延長おやつ	延長おやつ栄養価			
					上:以上児 Kcal	下:未満児 蛋白質 g	脂質 g	
4 月	29 金	ごはん	チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 せんべい	牛乳 おかき	105 97	4 3.8	3.9 3.9
5 火	18 月	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ホットケーキ	牛乳 あられ	105 97	4.1 3.9	3.9 3.9
6 水	19 火	ごはん	がめ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 ビスケット	110 102	4.1 3.9	4.8 4.6
7 木			かわり七草がゆ ちくわのいそべ揚げ みかん	牛乳 メロンパン	牛乳 クラッカー	116 106	4.2 4	6.1 5.6
8 金		ごはん	雑煮(もち麩) ひじきと油揚げの炒め煮	固形ヨーグルト あられ	牛乳 丸ボーロ	100 93	3.9 3.8	4.2 4.1
9 土	23 土		あんかけうどん バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 サブレ	104 104	3.8 3.8	5.1 5.1
12 火	25 月	パン	ボルシチ ツナサラダ	牛乳 丸ボーロ	牛乳 せんべい	105 97	4 3.8	3.9 3.9
13 水	28 木	ごはん	鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ	牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 クッキー	119 109	3.9 3.8	6.6 6
14 木	26 火	ごはん	魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	牛乳 *豆乳もち	牛乳 かりんとう	111 102	4.1 3.9	5 4.7
15 金	27 水	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	飲むヨーグルト(鉄強化) りんご	牛乳 ビスケット	110 102	4.1 3.9	4.8 4.6
16 土	30 土		イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 クッキー	牛乳 カステラ	131 118	4.5 4.3	4.7 4.5
20 水		パン	サーモンシチュー ほうれん草サラダ	牛乳 *さつまいものスナック	牛乳 ウエハース	112 103	4.1 3.9	5.2 4.9
21 木		ごはん	パ-とピ-ナツの野菜炒め はくさいスープ	牛乳 サブレ	牛乳 あられ	105 97	4.1 3.9	3.9 3.9
誕生 22 金			小豆ごはん・魚のから揚げ コーンとかにかまのサラダ 青梗菜のすまし汁・みかん	プリン	牛乳 丸ボーロ	100 93	3.9 3.8	4.2 4.1