









2012年 1月

まこと保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
4 水	チキンライス、白菜スープ	米、米粒麦、バター、 調合油	鶏もも肉 	りんご天然果汁、たまねぎ、はくさい、にんじん、ピーマン、カットわかめ	◎野菜ジュース、◎ビスケット(マンナ)、果汁、のり巻きあられ
5 木	親子丼、フルーツきんとん	米、米粒麦、さつまいも、三温糖、砂糖、片栗粉、調合油	卵、鶏もも肉、かまぼこ、調製豆乳	たまねぎ、パイン缶、にんじん、焼きのり、りんご天然果汁	◎果汁入り豆乳、◎塩せんべい、野菜ジュース、ビスケット
6 金	麦入りご飯、肉じゃが、ウインナーと野菜のソテー、ひとくちチーズ	米、米粒麦、じゃがいも、調合油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ウインナー、ベビーチーズ	たまねぎ、キャベツ、しらたき、にんじん、赤ピーマン、ピーマン	◎やさしい生活、◎卵ボーロ、牛乳、えびせんべい
7 土	中華どんぶり、チーズかまぼこ、青りんごゼリー	米、片栗粉、砂糖、米	豚肉、うずら卵水煮缶	はくさい、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、しょうが	
10 24 火	食パン、いちごジャム、冬野菜のシチュー、おからサラダ、豆乳デザート	もち、食パン、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、バター	牛乳、豆乳デザート、えび、おから、ハム(ボンレス)、きな粉	かぶ、たまねぎ、にんじん、こまつな、コーン缶、きゅうり、サラダ菜、ごぼう、いちごジャム	◎野菜&フルーツジュース、◎あられ、あべ川もち、◎焼きプリン、おかし
11 25 水	カレーライス、白菜サラダ、ゆでたまご(未満児1/2)	米、米粒麦、じゃがいも、調合油、サラダ油 	牛乳、卵、鶏もも肉、ちくわ、スキムミルク、大豆(ゆで)、調製豆乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、きゅうり、りんご、コーン缶、グリーンピース、レモン果汁、りんご天然果汁	◎果汁入り豆乳、◎卵ボーロ、牛乳、甘辛せんべい
12 26 木	ロールパン、ちゃんごどん、ししゃもから揚げ、金時豆含め煮、みかん(小)	ロールパン、干しうどん、調合油、小麦粉、片栗粉、砂糖	牛乳、からふとししゃも、豚肉、金時豆、生揚げ、ミックス味 	みかん、だいこん、にんじん、ねぎ、干しいたけ	◎きになる野菜ジュース、◎クッキー、牛乳、ココア入りワッフル
13 27 金	麦入りご飯、しそ味ひじきFe、さつま芋のコロッケ、せん野菜(キャベツ・人参)、白菜スープ	さつまいも、米、米粒麦、パン粉、調合油、小麦粉	牛乳、卵、豚ひき肉、ベーコン	たまねぎ、はくさい、キャベツ、にんじん、りんご天然果汁	◎果汁、◎ビスケット、牛乳、13日 洋菓子、27日かりんとう
14 28 土	ハヤシライス、フィッシュソーセージ、りんごゼリー	米、じゃがいも、調合油、バター、米	魚肉ソーセージ、牛肉、スキムミルク	たまねぎ、まいたけ	
16 30 月	麦入りご飯、あみえびCa、関東煮、ほうれん草とベーコンの炒め物	米、米粒麦、さといも、調合油、砂糖	スキムミルク、ちくわ、がんもどき、うずら卵水煮缶、ベーコン、かつお節	だいこん、ほうれん草、緑豆もやし、にんじん、ねぎ、りんご天然果汁、りしりこんぶ	◎のむヨーグルト、◎ふがし、◎果汁、ミルクココア、クッキー
17 31 火	ロールパン、イタリアンスパゲティ、ブロッコリーとウインナーのソテー、りんご1/8	さつまいも、ロールパン、ざらめ糖、調合油、ごま(乾)、バター	牛乳、ウインナー、ハム、粉チーズ 	たまねぎ、ブロッコリー、りんご、にんじん、しいたけ、コーン缶、ピーマン、にんにく	◎乳酸菌飲料、◎せんべい、牛乳、大学芋
18 水	チキンライス、春雨と炒り卵のサラダ、白菜スープ	米、米粒麦、はるさめ、砂糖、バター、調合油、ごま油	鶏もも肉、卵、ハム	りんご天然果汁、たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、きゅうり、ピーマン、カットわかめ	◎野菜ジュース、◎ビスケット(マンナ)、果汁、のり巻きあられ
19 木	親子丼、フルーツきんとん、味噌汁(大根)	米、米粒麦、さつまいも、三温糖、砂糖、片栗粉、調合油	牛乳、卵、鶏もも肉、木綿豆腐、ミックス味噌、かまぼこ、スキムミルク、調製豆乳	たまねぎ、だいこん、パイ缶、にんじん、葉ねぎ、焼きのり、りんご天然果汁	◎果汁入り豆乳、◎卵ボーロ、牛乳、えびせんべい
20 金	麦入りご飯、プチ納豆、れんこんのはさみ揚げ、のっぺい汁、みかん 	米、米粒麦、さといも、調合油	牛乳、納豆、鶏もも肉、油揚げ	みかん、れんこん、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、干しいたけ	◎乳酸菌飲料、◎Caウエハース、牛乳、ベビーシュークリーム
23 月	麦入りご飯、豆乳ポトフ(鶏肉)、チンゲンサイの和菜 	米、米粒麦、じゃがいも	豆乳、鶏もも肉、しらす干し、かつお節	りんご天然果汁、チンゲンサイ、バナナ、たまねぎ、キャベツ、りんご、ブ	◎のむヨーグルト、◎カルシウムせんべい、◎卵ボーロ、牛乳、甘辛せんべい

ス物、バナナ 1/2

ブルーベリージャム

りんご、赤豆、シヤムツ  
ンドクラッカー

◎は、未満児午前です。○は、未満児のみです。

☆ 都合により、献立を変更することがあります。

☆ 保育園の給食は、1日の栄養量の40%を満たすように、考慮しています。

