

2020年度 1月給食献立表

3歳以上児は★の時も主食の準備をよろしくお願いします

門司保育所(みどり園)

日	未満児 主食	全 児 昼 食	未満児 午前 おやつ	全 児 午 後 お や つ (*は手作り)	材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)					
					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	
					1	2	3	4	5	6
4月	ごはん	チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳	牛乳 せんべい	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 ミカン缶・白桃缶 バナナ	米・じゃがいも・カレー スープの素・せんべい	サラダ油
5火	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *ホットケーキ	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 ケチャップ・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
6水	ごはん	がめ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 おかき おやついりこ	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
7木		かわり七草がゆ ちくわのいそべ揚げ みかん	牛乳	牛乳 メロンパン	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
8金	ごはん	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳	固形ヨーグルト あられ	豚肉・豆腐 味噌・油揚げ	牛乳・出し昆布 干ひじき・煮干し 鉄強化ヨーグルト	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・里芋 砂糖・醤油 あられ	油 サラダ油
9土	★	あんかけうどん バナナ	牛乳	牛乳 ビスケット	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
12火	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳	飲むヨーグルト バナナ	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳・干若布 煮干し 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参 さやいんげん	玉葱 葱 バナナ	米・砂糖・醤油・ふ	サラダ油
13水	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	牛乳 *南瓜スコーン	鯖・赤味噌	牛乳・煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草 南瓜	生姜 大根 玉葱	米・砂糖・醤油・酒 みりん ホットケーキミックス	サラダ油 バター
14木	パン	ポルシチ ツナサラダ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	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・ケチャップ・酢 砂糖・丸ボーロ	バター サラダ油
15金	ごはん	鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ	牛乳	牛乳 クラッカー	鶏肉	牛乳	ブロッコリー 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
16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	牛乳 クッキー	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・ケチャップ カスタード・スープの素・クッキー	サラダ油 マーガリン
18月	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *青のり蒸しパン	豆腐・豚ひき肉 赤味噌	牛乳 青のり	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン スイートコーン	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢 ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油
19火	ごはん	がめ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 おかき おやついりこ	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
20水	パン	サーモンシチュー ほうれん草サラダ	牛乳	牛乳 *さつまいもスナック	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・砂糖・小麦粉 スープの素・酒・酢・醤油 さつまいも	サラダ油 マーガリン
21木	ごはん	レバーとピーナッツの野菜炒め はくさいスープ	牛乳	牛乳 サブレ	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・カスタード・上新粉 じゃがいも・ケチャップ・酒 スープの素・片栗粉・サブレ	ピーナッツ サラダ油
誕生 22金		小豆ごはん・魚のからあげ コーンとかにかまのサラダ 青梗菜のすまし汁・みかん	牛乳	プリン	白身魚 か風味かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	チゲソウイ 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 プリン	サラダ油
23土	ごはん	チキンカレー ヨーグルトサラダ	牛乳	牛乳 せんべい	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 ミカン缶・白桃缶 バナナ	米・じゃがいも・カレー スープの素・せんべい	サラダ油
25月	★	あんかけうどん バナナ	牛乳	牛乳 *きつねおにぎり	鶏肉・かまぼこ 卵・かつお節 油揚げ	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 米・砂糖	サラダ油
26火	ごはん	鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ	牛乳	牛乳 クラッカー	鶏肉	牛乳	ブロッコリー 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
27水	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳	飲むヨーグルト りんご	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳・干若布 煮干し 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参 さやいんげん	玉葱 葱 りんご	米・砂糖・醤油・ふ	サラダ油
28木	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	牛乳 *まめくりこ	鯖・赤味噌 黄粉 豆乳	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
29金	パン	ポルシチ ツナサラダ	牛乳	牛乳 丸ボーロ	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・ケチャップ・酢 砂糖・丸ボーロ	バター サラダ油
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	牛乳 クッキー	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・ケチャップ カスタード・スープの素・クッキー	サラダ油 マーガリン

【月平均栄養価】

	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			
							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児 基準量 平均栄養価	400	15	12	270	2.1	1.8	225	0.28	0.35	20
	417	18.3	17	284	2.6	1.9	408	22	0.44	30
未満児 基準量 平均栄養価	480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	504	19.7	17.6	324	2.4	1.7	362	0.24	0.48	25



七草がゆ



七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈る風習です。春の七草を細かく切っておかゆに入れます。「七草なずな～」などと歌いながら、包丁で切る地域もあるようです。園では、子ども達が食べやすいように、ほうれん草、人参、水菜、白菜、大根を使った「かわり七草がゆ」として提供します。

※平均栄養価は行事食を除く