

2023年度 1月給食献立表 門司保育所(みどり園)

日	全 児		未満児	全 児	材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						延長児
	主食	昼 食	午前 おやつ	午 後 おやつ (*は手作り)	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		延長おやつ
					1	2	3	4	5	6	
4 木	ごはん	チキンカレー フルーツ和え	牛乳	牛乳 せんべい	鶏肉	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱・グリンピース ミカ缶・白桃缶 パイン缶	米・じゃがいも・カレー スープの素・せんべい	サラダ油	牛乳 クッキー
5 金	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	牛乳 せんべい
6 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 ウスターソース・スープの素 クッキー	サラダ油 マーガリン	牛乳 サブレ
9 火	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *きな粉蒸しパン	豆腐・豚ひき肉 赤味噌 黄粉	牛乳	人参	筍・玉葱・生姜・葱 胡瓜・レモン	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	牛乳 おかき
10 水	パン	ボルシチ ツナサラダ	牛乳	牛乳 *はるまきチーズ	牛肉 まぐろ油漬	牛乳 Eハミルク	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・チーズスティック(冷)	バター サラダ油	牛乳 かりんとう
11 木	ごはん	肉団子スープ 卵の花の炒り煮	牛乳	固形ヨーグルト *ぜんざい	鶏ひき肉 おから かつお節	牛乳 煮干し ヨーグルト	人参	葱・玉葱・白菜 干椎茸・生姜	米・片栗粉・醤油・酒 砂糖・春雨・さつまいも つぶあん・スープの素	サラダ油 ごま油	牛乳 丸ボーロ
12 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	かぶ・キャベツ スイートコーン	米・片栗粉・上新粉 砂糖・スープの素 醤油・クラッカー	サラダ油	牛乳 おかき
13 土		かやくうどん バナナ	牛乳	牛乳 クッキー	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖 醤油・クッキー	サラダ油	牛乳 ウエハース
15 月	ごはん	さつま汁 ひじきサラダ	牛乳	飲むヨーグルト 丸ボーロ	豚肉 味噌	牛乳・煮干し 干ひじき 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参	大根・ごぼう・白菜 葱・キャベツ・胡瓜	米・さつまいも・砂糖 醤油・酢・丸ボーロ	ごま油	牛乳 あられ
16 火	ごはん	白身魚と野菜のケチャップ和え しいたけのすまし汁	牛乳	牛乳 みかん	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ピーマン	玉葱・生椎茸・葱 みかん	米・片栗粉・砂糖 酒・醤油 ケチャップ	サラダ油	牛乳 クラッカー
17 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	サラダ油	牛乳 クッキー
18 木	パン	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 *焼き芋	鶏レバー 豚ひき肉	牛乳	人参 ピーマン	玉葱・白菜・生姜 葱	ロールパン・じゃがいも ウスターソース・ケチャップ・酒 スープの素・片栗粉・さつまい	ピーナッツ サラダ油	牛乳 せんべい
19 金	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	牛乳 あられ
20 土	ごはん	チキンカレー フルーツ和え	牛乳	牛乳 せんべい	鶏肉	牛乳 スキムミルク	人参	玉葱・グリンピース ミカ缶・白桃缶 パイン缶	米・じゃがいも・カレー スープの素・せんべい	サラダ油	牛乳 クッキー
22 月	パン	ボルシチ ツナサラダ	牛乳	牛乳 *まめくりこ	牛肉 まぐろ油漬 豆乳・黄粉	牛乳 Eハミルク	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・片栗粉	バター サラダ油	牛乳 せんべい
23 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 砂糖・スープの素 醤油・クラッカー	サラダ油	牛乳 ビスケット
24 水		かやくうどん バナナ	牛乳	牛乳 *おかかおにぎり	牛肉・油揚げ かつお節 かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油 米・みりん	サラダ油	牛乳 サブレ
誕生 25 木	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	牛乳	プリン	白身魚 か風味かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	フゲンサイ 人参	スイートコーン・胡瓜 玉葱・みかん	米・小豆・もち米 上新粉・酢・砂糖・醤油 片栗粉・プリン	サラダ油	牛乳 クラッカー
26 金	ごはん	さつま汁 ひじきサラダ	牛乳	飲むヨーグルト 丸ボーロ	豚肉 味噌	牛乳・煮干し 干ひじき 飲むヨーグルト(鉄多め)	人参	大根・ごぼう・白菜 葱・キャベツ・胡瓜	米・さつまいも・砂糖 醤油・酢・丸ボーロ	ごま油	牛乳 あられ
27 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 ウスターソース・スープの素 クッキー	サラダ油 マーガリン	牛乳 せんべい
29 月	パン	サーモンシチュー 野菜サラダ	牛乳	牛乳 *さつまいものスナック	鮭	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ	玉葱 キャベツ 胡瓜	ロールパン・マカロニ・小麦粉 スープの素・酒・酢・砂糖 醤油・さつまいも	サラダ油 バター	牛乳 あられ
30 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	サラダ油	牛乳 かりんとう
31 水	ごはん	白身魚と野菜のケチャップ和え しいたけのすまし汁	牛乳	牛乳 バナナ	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ピーマン	玉葱・生椎茸・葱 バナナ	米・片栗粉・ケチャップ 酒・醤油・砂糖	サラダ油	牛乳 せんべい

【月平均栄養価】

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加水 % 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 570	24	19	270	2.5	1.6	225	0.32	0.36	20	
	平均栄養価	551	20.9	17.3	278	2.8	1.9	461	0.28	0.42	33
未満児	基準量	480	19	16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	495	19	17.2	314	2.2	1.5	404	0.25	0.45	27

※平均栄養価は行事食・延長おやつを除く



七草がゆ

お正月はごちそうを食べて、お腹が少し疲れ気味。そこで、7日にはビタミン豊富な七草がゆをいただきましょう。最近ではスーパーなどでも七草がセットになって売られているので、手軽に楽しめるようになりました。春の七草を実際に見ることができいい機会です。園では子ども達が食べやすいように「かわり七草がゆ」として提供いたします。

