



下羽栗保育所 1月の献立（乳児）



日	曜日	午前おやつ	昼食献立	午後おやつ	主な食材	kcal	塩分
希望保育	5 月	ピスコ	ごはん、ふりかけ、焼き魚、プロッコリーサラダ、味噌汁	雪の宿	米//ふりかけ//サバ//プロッコリー、人参、コーン、マヨネース//麩、わかめ、葱	牛乳	540 1.7
	6 火	ぱりんこ	ごはん、豆腐の五目煮、ツナサラダ、スープ	黒棒	米//豆腐、鶏肉、玉葱、人参、しいたけ、いんげん//小松菜、人参、ツナ、ドレッシング//玉葱、人参、コーン	牛乳	485 1.2
	7 水	サッポロポテト	カレーライス、チキンナゲット、フルーツヨーグルト	ハッピーターン	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//チキンナゲット、ケチャップ//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳	582 1.6
	8 木	いわしちこ・一口ゼリー	五目うどん、ほうれん草ソテー、フルーツ	バームクーヘン	うどん、鶏肉、人参、しいたけ、かまぼこ、葱//ほうれん草、玉葱、コーン、ベーコン//黄桃缶	牛乳	459 2.1
	9 金	ハーベスト	鶏そぼろ丼、ひじき煮、味噌汁	白玉ぜんざい	米、鶏そぼろ、卵、いんげん//ひじき、人参、大豆、さつま揚げ//大根、わかめ、葱//小豆、白玉団子	牛乳	527 2.1
	10 土	ハッピーターン	焼きそば、ワインナー、中華スープ	ぱりんこ	中華麺、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、青のり//ワインナー、ケチャップ//玉葱、わかめ、ごま	牛乳	501 1.9
	13 火	星たべよ	ゆかりごはん、コロッケ、マカロニサラダ、味噌汁	ゼリー	米、ゆかり//コロッケ//マカロニ、人参、コーン、ツナ、マヨネース//豆腐、わかめ、葱//ジュース	牛乳	543 1.6
	14 水	プライム	ごはん、鶏と野菜の生姜炒め、春雨サラダ、吸物	かっぱえびせん	米//鶏肉、キャベツ、もやし、玉葱、人参、いんげん//春雨、胡瓜、人参、ハム、ドレッシング//麩、オクラ、葱	牛乳	499 1.7
	15 木	さやえんどうスナック	ごはん、ふりかけ、肉じゃが、ほうれん草おかか和え、味噌汁	麩ラスク	米//ふりかけ//じゃが芋、豚肉、玉葱、人参、いんげん//ほうれん草、人参、かつお節//豆腐、油揚げ、葱//麩、マーガリン	牛乳	522 1.7
	16 金	動物ピスケット	スペゲティナポリタン、プロッコリーサラダ、コンソメスープ	しるこサンド	スペゲティ、ワインナー、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ//プロッコリー、人参、コーン、マヨネース//玉葱、ベーコン、パセリ	牛乳	510 1.6
	17 土	星たべよ	ラーメン、ミートボール、フルーツ	プライム	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、コーン、なると、葱//ミートボール//パイン缶	牛乳	473 1.9
	19 月	サッポロポテト	ごはん、ふりかけ、白身フライ、筑前煮、味噌汁	雪の宿	米//ふりかけ//白身フライ//鶏肉、ごぼう、里芋、人参、こんにゃく、しいたけ//麩、わかめ、葱	牛乳	529 2.2
	20 火	ボーロ	パン、クリームシチュー、かにかまサラダ、バナナ	一口ゼリー	パン//鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、プロッコリー、シチューの素、牛乳//いんげん、もやし、かにかま、コーン、ドレッシング//バナナ	牛乳	531 1.8
	21 水	ぱりんこ	ごはん、鶏の照り煮、ほうれん草胡麻和え、味噌汁	サブレ	米//鶏肉、じゃが芋//ほうれん草、人参、竹輪、ごま//麩、大根、葱	牛乳	537 1.9
	22 木	黒棒	ツナたまチャーハン、えびしゅうまい、中華スープ	スイートポテト	米、ツナ、卵、玉葱、人参、葱//えびしゅうまい//玉葱、チンゲン菜、ごま//さつま芋、牛乳、卵、マーガリン	牛乳	578 1.3
	23 金	おさつスナック	焼きそば、プロッコリーサラダ、スープ	ハッピーターン	中華麺、豚肉、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、青のり//プロッコリー、コーン、かにかま、マヨネース//人参、葱、わかめ	牛乳	451 1.7
	24 土	雪の宿	わかめうどん、小松菜おかか和え、フルーツ	黒棒	うどん、鶏肉、わかめ、人参、油揚げ、葱//小松菜、人参、かつお節//黄桃缶	牛乳	398 1.8
	26 月	しるこサンド	わかめごはん、メンチカツ、里芋の煮物、味噌汁	蒸しパン	米、わかめご飯の素//メンチカツ//里芋、人参、いんげん//しめじ、玉葱、わかめ//ホットケーキミックス、卵、牛乳	牛乳	564 2.1
	27 火	白い風船・一口ゼリー	ごはん、厚揚げの中華風煮、チンゲン菜ナムル、中華コーンスープ	ハッピーターン	米//厚揚げ、豚肉、玉葱、人参、しいたけ//チンゲン菜、人参//卵、コーンクリーム、葱	牛乳	496 1.2
	28 水	星たべよ	カレーうどん、プロッコリーサラダ、フルーツヨーグルト	プライム	うどん、豚肉、玉葱、葱、油揚げ、カレー粉//プロッコリー、人参、コーン、ドレッシング//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳	485 1.6
	29 木	カルシウムせんべい	ごはん、ハンバーグ、ポテトのチーズ焼き、スープ	ハーベスト	米//ハンバーグ、ケチャップ//じゃが芋、チーズ、マヨネース//白菜、人参、パセリ	牛乳	506 1.7
	30 金	ぼたぼた焼き	ごはん、麻婆豆腐、春雨サラダ、スープ	かっぱえびせん	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、しいたけ、葱//春雨、胡瓜、コーン、ハム、ドレッシング//玉葱、わかめ、ごま	牛乳	510 1.3
	31 土	ハッピーターン	にゅうめん、ワインナー、フルーツ	ハーベスト	そうめん、ほうれん草、人参、油揚げ//ワインナー、ケチャップ//パイン缶	牛乳	461 1.8

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願いします。





下羽栗保育所 1月の献立（幼児）



希望保育	曜日	午前おやつ	昼食献立	午後おやつ	主な食材		kcal	塩分
	日	月	火	水	木	金	土	
5	月	ピスコ	ごはん、ふりかけ、焼き魚、ブロッコリーサラダ、味噌汁	雪の宿	米//ふりかけ//サバ//ブロッコリー、人参、コーン、マヨネース//麺、わかめ、葱	牛乳	650	1.8
6	火	ぱりんこ	ごはん、豆腐の五目煮、ツナサラダ、スープ	黒棒	米//豆腐、鶏肉、玉葱、人参、しいたけ、いんげん//小松菜、人参、ツナ、ドレッシング//玉葱、人参、コーン	牛乳	493	1.0
7	水	カレーライス、チキンナゲット、フルーツヨーグルト		ハッピーターン	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//チキンナゲット、ケチャップ//みかん缶、バイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳	638	1.8
8	木	五目うどん、ほうれん草ソテー、フルーツ		バームクーヘン	うどん、鶏肉、人参、しいたけ、かまぼこ、葱//ほうれん草、玉葱、コーン、ベーコン//黄桃缶	牛乳	451	2.0
9	金	鶏そぼろ丼、ひじき煮、味噌汁		白玉せんざい	米、鶏そぼろ、卵、いんげん//ひじき、人参、大豆、さつま揚げ//大根、わかめ、葱//小豆、白玉団子	牛乳	541	2.0
10	土	ハッピーターン	焼きそば、ワインナー、中華スープ	ぱりんこ	中華麺、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン、青のり//ワインナー、ケチャップ//玉葱、わかめ、ごま	牛乳	641	2.4
13	火	ゆかりごはん、コロッケ、マカロニサラダ、味噌汁		ゼリー	米、ゆかり//コロッケ//マカロニ、人参、コーン、ツナ、マヨネース//豆腐、わかめ、葱//ジュース	牛乳	574	1.8
14	水	ごはん、鶏と野菜の生姜炒め、春雨サラダ、吸物		かっぱえびせん	米//鶏肉、キャベツ、もやし、玉葱、人参、いんげん//春雨、胡瓜、人参、ハム、ドレッシング//麺、オクラ、葱	牛乳	502	1.8
15	木	ごはん、ふりかけ、肉じゃが、ほうれん草おかか和え、味噌汁		麺ラスク	米//ふりかけ//じゃが芋、豚肉、玉葱、人参、いんげん//ほうれん草、人参、かつお節//豆腐、油揚げ、葱//麺、マーガリン	牛乳	534	1.7
16	金	スペaghettiナポリタン、ブロッコリーサラダ、コンソメスープ		しるこサンド	スペaghetti、ワインナー、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ//ブロッコリー、人参、コーン、マヨネース//玉葱、ベーコン、パセリ	牛乳	536	1.5
17	土	星たべよ	ラーメン、ミートボール、フルーツ	プライム	中華麺、豚肉、キャベツ、もやし、コーン、なると、葱//ミートボール//バイン缶	牛乳	577	2.3
19	月	ごはん、ふりかけ、白身フライ、筑前煮、味噌汁		雪の宿	米//ふりかけ//白身フライ//鶏肉、ごぼう、里芋、人参、こんにゃく、しいたけ//麺、わかめ、葱	牛乳	573	2.6
20	火	パン、クリームシチュー、かにかまサラダ、バナナ		一口ゼリー	パン//鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、ブロッコリー、シチューの素、牛乳//いんげん、もやし、かにかま、コーン、ドレッシング//バナナ	牛乳	536	1.9
21	水	ごはん、鶏の照り煮、ほうれん草胡麻和え、味噌汁		サブレ	米//鶏肉、じゃが芋//ほうれん草、人参、竹輪、ごま//麺、大根、葱	牛乳	546	1.7
22	木	ツナたまチャーハン、えびしゅうまい、中華スープ		スイートポテト	米、ツナ、卵、玉葱、人参、葱//えびしゅうまい//玉葱、チシングン菜、ごま//さつま芋、牛乳、卵、マーガリン	牛乳	631	1.4
23	金	焼きそば、ブロッコリーサラダ、スープ		ハッピーターン	中華麺、豚肉、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、青のり//ブロッコリー、コーン、かにかま、マヨネース//人参、葱、わかめ	牛乳	451	1.7
24	土	雪の宿	わかめうどん、小松菜おかか和え、フルーツ	黒棒	うどん、鶏肉、わかめ、人参、油揚げ、葱//小松菜、人参、かつお節//黄桃缶	牛乳	542	1.9
26	月	わかめごはん、メンチカツ、里芋の煮物、味噌汁		蒸しパン	米、わかめご飯の素//メンチカツ//里芋、人参、いんげん//しめじ、玉葱、わかめ//ホットケーキミックス、卵、牛乳	牛乳	608	2.5
27	火	ごはん、厚揚げの中華風煮、チシングン菜ナムル、中華コーンスープ		ハッピーターン	米//厚揚げ、豚肉、玉葱、人参、しいたけ//チシングン菜、人参//卵、コーンクリー、葱	牛乳	529	1.2
28	水	カレーうどん、ブロッコリーサラダ、フルーツヨーグルト		プライム	うどん、豚肉、玉葱、葱、油揚げ、カレー粉//ブロッコリー、人参、コーン、ドレッシング//みかん缶、バイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト	牛乳	489	1.7
29	木	ごはん、ハンバーグ、ポテトのチーズ焼き、スープ		ハーベスト	米//ハンバーグ、ケチャップ//じゃが芋、チーズ、マヨネーズ//白菜、人参、パセリ	牛乳	569	1.8
30	金	ごはん、麻婆豆腐、春雨サラダ、スープ		かっぱえびせん	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、しいたけ、葱//春雨、胡瓜、コーン、ハム、ドレッシング//玉葱、わかめ、ごま	牛乳	537	1.2
31	土	ハッピーターン	にゅうめん、ワインナー、フルーツ	ハーベスト	そうめん、ほうれん草、人参、油揚げ//ワインナー、ケチャップ//バイン缶	牛乳	582	2.2

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願いします。

