

平成31年 1月分 3歳以上児献立表

二俣尾保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
4 金	スパゲティナーポリタン コンソメわかめスープ 南瓜サラダ フルーツゼリー	スパゲティナー/サラダ 油/白ごま(いり) / マヨネーズ/ミニフ ルーツゼリー/食パン (8枚切)/上白糖	豚挽肉/ウインナー/ パルメザンチーズ/ カットわかめ/ローズ ハム/卵/牛乳	人参/玉葱/青ピーマ ン/マッシュルーム缶 /パセリ/キャベツ/ 南瓜/えだまめ(冷凍)	ほうじ茶 フレンチトースト	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.3 g 食塩相当 2.5 g
5 土	親子丼 豆腐とほうれん草の清汁 ワカメとなめたけの和え物 フルーツ (パイン缶)	米/押麦/上白糖/白 ごま(いり)	鶏胸肉(こま)/卵/ 刻みのり/木綿豆腐/ 厚けずり/だし昆布/ カットわかめ/ピザ チーズ/塩昆布	玉葱/ほうれん草/ (冷凍)/なめたけ/胡 瓜/パイン缶	ほうじ茶 昆布チーズおにぎり	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 8.7 g 食塩相当 3.3 g
7 月	黒米入りご飯 はんぺんとほうれん草の清 豆腐入り松風焼き みかんます ヨーグルト	米/黒米/パン粉(乾 燥)/白ごま(いり) / 上白糖/三温糖	はんぺん/厚けずり/ だし昆布/鶏挽肉/木 綿豆腐/卵/青のり/ ヨーグルト/花がっお /かたくちいわし(田 作り)	人参/ほうれん草/長 葱/玉葱/大根/胡瓜 /みかん/七草セット	ほうじ茶 七草粥 田作り	エネルギー 513 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 9.7 g 食塩相当 2.2 g
8 火	卵とじうどん 桜エビと小葱のかき揚げ さつま芋のレモン煮 フルーツ (りんご)	干しうどん(乾)/薄力 粉/サラダ油/さつま 芋/上白糖/米/白ご ま(いり)	鶏モモ肉(こま)/だし 昆布/厚けずり/卵/ 桜えび/油揚げ(いな り用)/スライスチ ーズ/焼きのり	人参/玉葱/干し椎茸 /長葱/小松菜/こね ぎ/レモン(果汁、生) /りんご	ほうじ茶 いなり寿司 のりチーズ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 16.7 g 食塩相当 4.1 g
9 水	麦ご飯 白菜のくず汁 粕漬焼き(金目) ふろふき大根 フルーツ (みかん)	米/押麦/かたくり粉 /白ごま(いり) /三 温糖/食パン(8枚切) /薄力粉/無塩バター /上白糖	鶏モモ肉(こま)/カッ トわかめ/きんめだい /鶏挽肉/厚けずり/ 卵	白菜/ぶなしめじ/大 根/みかん	ほうじ茶 マドレーヌパン	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.3 g 食塩相当 2.1 g
10 木	ハムチーズサンド ジャムサンド(イチゴ) ポトフ キャベツとブロッコリーと卵のサテ フルーツ (バナナ)	食パン(8枚切)/パ ター/イチゴジャム (ソントン) /じゃが 芋/サラダ油/上白糖 /ビーフン/ごま油	ロースハム/スライ スチーズ/鶏モモ肉(こ ま)/ウインナー/卵 /豚モモ肉(こま) /青ピーマン/生しいた け(園床栽培、生)	人参/玉葱/かぶ/い んげん/ブロッコリー /キャベツ/バナナ/ 青ピーマン/生しいた け(園床栽培、生)	ほうじ茶 ビーフン	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.0 g 食塩相当 2.5 g
11 金	ゆりねご飯 じゃが芋と小松菜の味噌汁 ぶり大根 ほうれん草と人参の白和え フルーツ (りんご)	米/五穀米/じゃが芋 /三温糖/上白糖/練 りごま/きりたんぼ (乾) /牛乳	だし昆布/煮干し/厚 けずり/ぶり(切身) /木綿豆腐/あずき (乾) /牛乳	ゆりね(りん蔞)/小松 菜/大根/おろし生姜 /人参/ほうれん草/ りんご	ほうじ茶 おしるこ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 11.6 g 食塩相当 1.7 g
12 土	麦ご飯 かぶとわかめの味噌汁 肉じゃが キャベツ卵炒め フルーツ (みかん)	米/押麦/しらたき/ じゃが芋/サラダ油/ 上白糖/バターロール パン 30g/バター /薄力粉	カットわかめ/煮干し /豚肩ロース肉(こま) /卵	かぶ(葉)/かぶ/玉葱 /人参/グリーンピース (冷凍)/キャベツ/み かん	ほうじ茶 みそパン	エネルギー 587 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 17.3 g 食塩相当 2.7 g
15 火	小豆ご飯 花麩と青菜の清汁 筑前煮 スパゲティナーサラダ フルーツ (バナナ)	米/黒ごま(いり) / 花麩/板こんにやく/ サラダ油/上白糖/ス パゲティナー/マヨネ ーズ/薄力粉/白玉粉/ 三温糖	あずき(乾) /だし昆 布/厚けずり/鶏モモ 肉(こま)/ツナ缶/豆 乳/焼きのり	小松菜/人参/ごぼう /蓮根/干し椎茸/胡 瓜/バナナ	豆乳 磯部たらしもち 黒豆	エネルギー 547 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 11.8 g 食塩相当 1.2 g
16 水	黒パン 蓮根ハンバーグ ミネストローネ さつま芋のクリームチーズ フルーツ (りんご)	黒パン 50g/かた くり粉/サラダ油/上 白糖/マカロニ/さつ ま芋/マヨネーズ/薄 力粉/白玉粉	豚挽肉/豚モモ(脂肪 なし)/大豆(水煮缶 詰) /クリームチ ーズ/クルーミンチ ーズ/フレンチドレ ッシング/牛乳/鶏モ モ肉(こま) /厚けずり	蓮根/玉葱/キャベツ /人参/かぶ/セロ リ/胡瓜/りんご/ 白菜/長葱	ほうじ茶 すいとん	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 18.5 g 食塩相当 3.1 g
17 木	ごぼうご飯 大根と油揚げの味噌汁 サンマのカレー煮 野菜のサラダ フルーツ (みかん)	米/サラダ油/ごま油 /上白糖/薄力粉/パ ター	豚挽肉/油揚げ/煮干 し/さんま(塩焼き 丸 を半分)/ちりめん じゃこ/かつお節 (パック) /卵	ごぼう/人参/大根/ 長葱/水菜/レモン (果汁、生)/みかん/ バナナ	ほうじ茶 バナナのパウンドケーキ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 25.7 g 食塩相当 2.9 g
18 金	麦ご飯 おろし汁 鶏肉の塩麹焼き ほうれん草とユウのソ フルーツ (りんご)	米/押麦/板こんにゃ く/かたくり粉/米こ うじ/コーン缶/パ ター/薄力粉/黒砂糖 (パウダー) /サラダ 油	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /厚けずり/鶏モモ肉 (一口サイズ)/牛乳/ 卵	大根/人参/ごぼう/ 長葱/ほうれん草/ぶ なしめじ/りんご	牛乳 サターアランダギー	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.4 g 食塩相当 1.8 g
19 土	スパゲティナーポリタン コンソメわかめスープ 南瓜サラダ フルーツ (バナナ)	スパゲティナー/サラダ 油/白ごま(いり) / マヨネーズ/米	豚挽肉/ウインナー/ パルメザンチーズ/ カットわかめ/ローズ ハム/しらす干し/青 のり	人参/玉葱/青ピーマ ン/マッシュルーム缶 /パセリ/キャベツ/ 南瓜/えだまめ(冷凍) /バナナ	ほうじ茶 しらすと青のりのおにぎり	エネルギー 523 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 14.4 g 食塩相当 2.4 g
21 月	卵とじうどん 桜エビと小葱のかき揚げ さつま芋のレモン煮 フルーツ (バナナ)	干しうどん(乾)/薄力 粉/サラダ油/さつま 芋/上白糖/米/白ご ま(いり)	鶏モモ肉(こま)/だし 昆布/厚けずり/卵/ 桜えび/油揚げ(いな り用) /スライスチ ーズ/焼きのり	人参/玉葱/干し椎茸 /長葱/小松菜/こね ぎ/レモン(果汁、生) /バナナ	ほうじ茶 いなり寿司 のりチーズ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.6 g 食塩相当 3.9 g
22 火	ピラフのクリームソースか ップスープ 大豆サラダ フルーツ (オレンジ)	米/コーン缶/サラダ 油/マヨネーズ/三温 糖/ホットケーキミッ クス	鶏胸肉(こま) /牛乳 /大豆(国産、ゆで) /ロースハム/卵/ホッ グクリーム(冷凍)	玉葱/人参/マッシュ ルーム缶/いんげん/ 白菜/キャベツ/胡瓜 /オレンジ/バナナ	紅茶 バナナクレープ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 20.0 g 食塩相当 2.4 g タンパク質 20.4 g 食塩相当量 2.5 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

月平均栄養価 エネルギー 559 kcal

脂 質 16.8 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
23 水	ゆりねご飯 じゃが芋と小松菜の味噌汁 ぶり大根 ほうれん草と人参の白和え フルーツ (りんご)	米/五穀米/じゃが芋 /三温糖/上白糖/練 りごま/薄力粉/パ ター	だし昆布/煮干し/厚 けずり/ぶり(切身) /木綿豆腐/卵	ゆりね(りん蔞)/小松 菜/大根/おろし生姜 /人参/ほうれん草/ りんご/南瓜	ほうじ茶 南瓜のパウンドケーキ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.4 g 食塩相当 2.0 g
24 木	親子丼 豆腐とほうれん草の清汁 もやしとワカメの酢物 フルーツ (はっさく)	米/押麦/上白糖/ じゃが芋/かたくり粉 /薄力粉/バター	鶏胸肉(こま)/卵/ 刻みのり/木綿豆腐/ 厚けずり/だし昆布/ かに風味かまぼこ/豆 乳/焼きのり	玉葱/ほうれん草/ (冷凍)/もやし/生わ かめ/はっさく	豆乳 じゃが芋もち	エネルギー 512 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 8.3 g 食塩相当 2.3 g
25 金	ハムチーズサンド ジャムサンド(イチゴ) ポトフ キャベツとブロッコリーと卵のサテ フルーツ (バナナ)	食パン(8枚切)/パ ター/イチゴジャム (ソントン) /じゃが 芋/サラダ油/上白糖 /ビーフン/ごま油	ロースハム/スライ スチーズ/鶏モモ肉(こ ま)/ウインナー/卵 /豚モモ肉(こま)	人参/玉葱/かぶ/い んげん/ブロッコリー /キャベツ/バナナ/ 青ピーマン/生しいた け(園床栽培、生)	ほうじ茶 ビーフン	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.0 g 食塩相当 2.5 g
26 土	三色そばろ井 麩と三つ葉とわかめの清汁 マカロニサラダ フルーツ (みかん)	米/五穀米/サラダ油 /上白糖/小町ふ/マ カロニ/マヨネーズ/ 食パン(8枚切)/パ ター/いちごジャム (高糖度)	豚挽肉/卵/厚けずり /カットわかめ/花が っお/ツナ缶/牛乳	おろし生姜/いんげん /糸みつば/人参/胡 瓜/みかん	ほうじ茶 コロコロフレンチトースト	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.9 g 食塩相当 2.4 g
28 月	麦ご飯 白菜のくず汁 粕漬焼き(金目) ふろふき大根 フルーツ (りんご)	米/押麦/かたくり粉 /白ごま(いり) /三 温糖/食パン(8枚切) /薄力粉/無塩バター /上白糖	鶏モモ肉(こま)/カッ トわかめ/きんめだい /鶏挽肉/厚けずり/ 卵	白菜/ぶなしめじ/大 根/りんご	ほうじ茶 マドレーヌパン	エネルギー 581 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 18.3 g 食塩相当 2.1 g
29 火	黒パン 蓮根ハンバーグ ミネストローネ さつま芋のクリームチーズ フルーツ (バナナ)	黒パン 50g/かた くり粉/サラダ油/上 白糖/マカロニ/さつ ま芋/マヨネーズ/薄 力粉/白玉粉	豚挽肉/豚モモ(脂肪 なし)/大豆(水煮缶 詰) /クリームチ ーズ/クルーミンチ ーズ/フレンチドレ ッシング/牛乳/鶏モ モ肉(こま) /厚けずり	蓮根/玉葱/キャベツ /人参/かぶ/セロ リ/胡瓜/バナナ/ 白菜/長葱	ほうじ茶 すいとん	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 18.6 g 食塩相当 2.7 g
30 水	麦ご飯 鯖そぼろ 白菜と生揚げの味噌汁 南瓜のそぼろあんかけ フルーツ (りんご)	米/押麦/サラダ油/ 上白糖/かたくり粉/ 薄力粉/白ごま(い り) /黒ごま(いり)	鯖(切身)/卵/生揚 げ/煮干し/鶏挽肉/ 調整豆乳	葱/人参/干し椎茸/ 生姜/白菜/南瓜/グ リンピース(冷凍)/り んご	ほうじ茶 ごまマフィン	エネルギー 599 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 22.1 g 食塩相当 2.8 g
31 木	麦ご飯 おろし汁 鶏肉の塩麹焼き ほうれん草とユウのソ フルーツ (みかん)	米/押麦/板こんにゃ く/かたくり粉/米こ うじ/コーン缶/パ ター/薄力粉/黒砂糖 (パウダー) /サラダ 油	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /厚けずり/鶏モモ肉 (一口サイズ)/牛乳/ 卵	大根/人参/ごぼう/ 長葱/ほうれん草/ぶ なしめじ/みかん	牛乳 サターアランダギー	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.4 g 食塩相当 1.8 g

【お知らせ】

☆食材の仕入れ等の都合により、献立が変更することがあります。

☆7日は、多くの園児が登園する初日なので、縁起のいい献立を入れていきます。また七草の日なので七草がゆをおやつにいれま

☆11日は、鏡開きなのでおやつにお汁粉を入れました。お餅や白玉団子を入れられなので、きりたんぼを代替え品にします。

☆15日は、小正月です。そのため小豆ご飯にしました。

☆22日は、お誕生会メニューになります。

【献立紹介】

※7日給食：松風焼き・・・松風は能の「松風」というお話に由来しています。平安時代にある男性を松風という娘が浦という場所で恋に

落ちた切ない恋物語。松風が男性を待ち続ける様子を「松風(待つ風)」と表現しました。

一方、この料理ですが表面はけしの実(給食ではごま)や青のり飾ってありますが、裏には何もついていなくて寂しいものです。ですから、裏(浦)が寂しい=松風と命名されたようです。

「裏がない」=「隠し事がない正直な様子」今年も一年悪いことをしないでまっすぐ生きていきたいと思います。願いが込められています。

※7日おやつ：七草粥・・・本当は、七日に朝に食べるのがいいのですが・・・

セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・

スズナ(かぶ)・スズシロ(大根)が入っています。

※15日給食：小豆ご飯・・・小豆の朱色には邪気を払う力があるといわれています。

小豆を食べることで一年間の無病息災を願い、この日(小正月)に小豆を食べるようになったようです。

