阿波市立認定こども園

１月給食献立表

上段は1～2歳・下段は3～6歳の栄養表示です。↓

日付	朝おやつ	献立名	昼おやつ	あかのグループ からだをつくる	きいろのグループ からだのｴﾈﾙｷﾞｰになる	みどりのグループ からだを病気からまもる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
6 (月)	牛乳 ソフトせんべい	だいこんとはくさいのポークカレー ブロッコリーとツナのサラダ チーズ	牛乳 ビスケット せんべい	牛乳 豚肉 ツナ チーズ	米 じゃがいも 油 ドレッシング ビスケット せんべい	たまねぎ にんじん だいこん はくさい にんにく ブロッコリー りんご	493 612	17.8 21.5	19.6 23.2
7 (火)	牛乳 せんべい	ごはん・きな粉・豆腐のみそ汁 いわしのみぞれ煮・野菜サラダ・もも	牛乳 七草粥風	牛乳 きな粉 いわし 豆腐 わかめ みそ	米 砂糖 ドレッシング	キャベツ にんじん ほうれんそう ねぎ たまねぎ チンゲンサイ しめじ もも ずずしろ せり ごきょう なずな ずずな ほとけのざ はこべら	508 603	17.7 20.3	16.2 16.7
8 (水)	牛乳 ウエハース	ほうれんそうごはん・はんぺんのすまし汁 ナゲット・さといものみそ田楽風・バナナ	牛乳 じゃこトースト	牛乳 しらす ベーコン ナゲット みそ はんぺん わかめ 青のり	米 油 さといも 砂糖 パン ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン えのきたけ ねぎ バナナ	445 598	15.8 22.2	12.6 15.9
9 (木)	牛乳 ビスケット	ごはん・ふりかけ・けんちん汁 豆腐入り松風焼き・れんこんの甘酢和え りんご	牛乳 いちごクッキー	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 みそ 鶏肉 油揚げ	米 ふりかけ パン粉 砂糖 油 さといも 小麦粉	にんじん たまねぎ ねぎ れんこん だいこん ごぼう 乾しいたけ りんご	472 610	17.4 22.0	14.3 17.4
10 (金)	牛乳 せんべい	ごはん・かぼちゃミルクスープ 魚のフライ・野菜の五目和え・みかん	牛乳 ぜんざい風	牛乳 白身魚 乳飲料 あずき	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 こんにゃく さつまいも	ほうれんそう もやし にんじん 乾しいたけ かぼちゃ しめじ たまねぎ キャベツ コーン みかん	533 628	20.2 22.4	15.3 14.8
14 (火)	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・中華はるさめスープ 麻婆豆腐・青菜ともやしのナムル風 ぽんかん	牛乳 豆乳のケークサレ	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐 卵 豆乳 ベーコン ツナ	米 油 砂糖 でんぷん ごま ごま油 はるさめ ホットケーキ粉	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし チンゲンサイ ぽんかん コーン	482 608	18.8 24.1	15.5 18.1
15 (水)	牛乳 バナナ	パン・手作りルウのシチュー・肉団子 モコモコサラダ・りんご	牛乳 昆布おむすび	牛乳 鶏肉 乳飲料 肉団子 昆布	パン 米粉 ノンエッグマヨネーズ 米	にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃ グリンピース キャベツ ブロッコリー トマト りんご	537 604	20.7 24.3	15.6 17.3
16 (木)	牛乳 せんべい	ごはん・豚汁 厚焼き玉子・紅白なます・バナナ	牛乳 鳴門金時の大学芋	牛乳 卵 豚肉 かまぼこ みそ	米 砂糖 油 こんにゃく さつまいも	だいこん にんじん れんこん はくさい ごぼう ねぎ バナナ	487 618	15.3 19.1	13.7 16.1
17 (金)	牛乳 チーズ	ごはん・さつまいものみそ汁・オレンジ さけのカレームニエル・ひじきの炒り煮	牛乳 栗かぼちゃのきな粉かけ	牛乳 さけ 鶏肉 ひじき 大豆 厚揚げ ちくわ みそ きな粉	米 米粉 バター 油 砂糖 さつまいも	にんじん グリンピース たまねぎ ねぎ オレンジ かぼちゃ	523 611	27.1 28.5	15.9 15.2
20 (月)	牛乳 ソフトせんべい	さつまいもおこわ・だいこんのみそ汁 鶏肉のから揚げ・和風サラダ 青りんごゼリー	オレンジジュース マシュマロ雪だるまクラッカー	鶏肉 卵 かつお節 豆腐 油揚げ みそ	米 もち米 さつまいも 砂糖 でんぷん 小麦粉 油 クラッカー ドレッシング ゼリー マシュマロ	にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ りんごジュース	487 605	17.7 22.3	14.5 16.5
21 (火)	牛乳 ウエハース	ごはん・かき玉汁 魚とだいこんの煮物・大豆サラダ・もも	麦茶 五平餅	白身魚 大豆 チーズ 豆腐 卵 みそ	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ でんぷん 小麦粉 油	だいこん しょうが きゅうり にんじん コーン こまつな ねぎ もも	524 592	21.4 23.1	16.6 16.3
22 (水)	牛乳 せんべい	ごはん・わかめとえのきのみそ汁 すきやき風煮・バナナ	牛乳 フライドポテト チーズ	牛乳 牛肉 豆腐 わかめ みそ チーズ	米 こんにゃく ふ 砂糖 フライドポテト	はくさい だいこん にんじん もやし ねぎ えのきたけ たまねぎ バナナ	486 604	16.9 20.8	17.6 20.9
23 (木)	牛乳 ビスケット	ごはん・野菜たっぷりラーメン 焼き餃子・ほうれんそうのごま和え・みかん	牛乳 りんごとヨーグルトのケーキ	牛乳 豚肉 ぎょうざ ヨーグルト	米 中華麺 ごま油 砂糖 ごま ホットケーキ粉	ねぎ キャベツ にんじん コーン チンゲンサイ しょうが にんにく ほうれんそう もやし みかん りんご	502 622	18.0 22.2	15.1 17.0
24 (金)	牛乳 バナナ	ごはん・呉汁 魚のかば焼き・カリフラワーの酢の物 オレンジ	牛乳 さつまいものあんマーブル （安納芋）	牛乳 白身魚 わかめ 油揚げ かまぼこ みそ あずき 大豆	米 でんぷん 油 砂糖 ごま さつまいも	カリフラワー きゅうり にんじん だいこん はくさい ねぎ オレンジ	513 592	20.0 22.2	14.8 15.4
27 (月)	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・豆腐とはくさいのみそ汁 いり鶏・ブロッコリーのおかか和え みかん	牛乳 マドレーヌ	牛乳 鶏肉 かまぼこ かつお節 豆腐 みそ 乳飲料	米 こんにゃく 砂糖 油 ホットケーキ粉 バター	ごぼう れんこん にんじん 乾しいたけ だいこん グリンピース ブロッコリー コーン はくさい えのきたけ ねぎ みかん	482 608	18.0 23.0	13.0 14.6
28 (火)	牛乳 せんべい	ごはん・お吸い物 さけのみそマヨ焼き・はくさいののり和え バナナ	牛乳 セサミトースト	牛乳 さけ みそ のり しらす 鶏肉 油揚げ	米 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 じゃがいも でんぷん パン マーガリン ごま	はくさい だいこん にんじん ごぼう 乾しいたけ ねぎ バナナ	487 633	22.9 26.9	14.6 18.3
29 (水)	牛乳 ソフトせんべい	パン・ジャム・かぶと野菜のポトフ ポテトミートグラタン風 ほうれんそうサラダ・りんご	牛乳 きつねおにぎり	牛乳 豚ひき肉 チーズ ソーセージ 油揚げ	パン ジャム じゃがいも 油 砂糖 ドレッシング 米 ごま	たまねぎ にんにく トマト パセリ ほうれんそう もやし にんじん かぶ キャベツ りんご	526 611	17.5 21.0	18.3 21.4
30 (木)	牛乳 チーズ	ごはん・厚揚げのカレー煮 青菜のおひたし・フルーツヨーグルト	牛乳 じゃがいももち （きたあかり）	牛乳 厚揚げ 青のり 豚ひき肉 ヨーグルト	米 油 小麦粉 砂糖 ごま ゼリー じゃがいも 上新粉	たまねぎ にんにく しょうが グリンピース もやし ほうれんそう にんじん みかん	502 625	18.2 19.7	17.1 18.5
31 (金)	牛乳 せんべい	ごはん・ベジスープ 和風ハンバーグ・キャベツサラダ オレンジ	牛乳 赤りんご煮	牛乳 豆腐 豚ひき肉	米 パン粉 油 砂糖 でんぷん ドレッシング 水あめ	たまねぎ ねぎ キャベツ トマト きゅうり こまつな にんじん かぼちゃ 乾しいたけ コーン オレンジ りんご	481 611	15.9 20.0	15.2 17.8

今月の平均栄養量（土曜日を除いて算出）

年齢		エネルギー kcal	たんぱく質 g	総脂質 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	V.A μgRE	V.B1 mg	V.B2 mg	V.C mg	食物繊維 g	食塩 g
1～2	基準量	470	16.0 ～ 18.4	10.9 ～ 16.4	487	223	2.4	193	0.26	0.29	21	2.9	1.5
	給与栄養量	495	19.0	16.1	723	266	2.0	242	0.26	0.40	28	3.5	1.7
3～6	基準量	612	19.9 ～ 23	13.6 ～ 20.4	727	285	2.8	220	0.35	0.40	26	4.1	1.8
	給与栄養量	618	22.8	18.7	896	283	2.7	328	0.33	0.43	37	4.8	2.2

＊基準値は男女の人数･年齢等により求めています。
＊日本食品標準成分表(七訂）を使用しています。
＊1～2歳児の提供量については、3～6歳児の70%としました。

7日（火）七草がゆ

1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきたものです。お正月はごちそうを食べて、お腹が少々疲れ気味、そんな体にぴったりの料理です。園では、昼おやつに提供予定です。「これからはじまる一年間を健やかに暮らせるように」という願いが込められた、日本の伝統食を体験します。

14日（火）豆乳のケークサレ

フランス発祥のチーズや野菜などを加えてつくる、甘くないお惣菜ケーキのことです。
今回は、ベーコン、ほうれんそう、たまねぎ、コーンを使用します。お楽しみにね☆

献立表に関する表記内容の説明へ

給食写真へ

食育活動へ