

1月献立表【いお保育所】

日曜	時間帯	献立	材 料 名		
			黄	赤	緑
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
5月	昼食	ごはん まーぼーどうふ ういんたーさらだ みかん	こめ ごまあぶら、さとう、かたくりこ あぶら、さとう	とうふ、ぶたにく、みそ つな	たまねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、しょうが、にんにく ほうれんそう、はくさい、だいこん、にんじん、こーん みかん
	午後おやつ	じゅーす いちごぶりん	じゅーす いちごぶりんのもと	ぎゅうにゅう	
6火	昼食	ごはん とりにくのまーまれーどやき ゆでぶろっこりー さつまいものいそに きういふる一つ	こめ かたくりこ、まーまれーど さつまいも、こんにやく、さとう	とりにく あぶらあげ、ほしひじき	ぶろっこりー にんじん、いんげん、ほししいたけ きういふる一つ
	午後おやつ	じゅーす よーぐるとばんけーき	じゅーす ほっとけーきこ、あぶら、ぶるーべりーじゃむ	よーぐると、ぎゅうにゅう、たまご	
7水	昼食	ごはん はやしらいす こーるすろーさらだ ばなな	こめ こめこ、あぶら あぶら、さとう	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、とまとびゆーれ、にんにく きゃべつ、りんご、きゅうり ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう あいすばっくすくつきー	こむぎこ、ばたー、さとう	ぎゅうにゅう たまご	
8木	昼食	ごはん だいこんとりにくのいためもの かぼちゃのさらだ のりつくだに おれんじ	こめ こんにやく、さとう、あぶら のんえっぐまよねーず	とりにく、ちくわ	だいこん、にんじん、しろねぎ、ほししいたけ、しょうが かぼちゃ、きゅうり のりつくだに おれんじ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう おにおんりんぐ	こむぎこ、あぶら、かたくりこ、さとう	ぎゅうにゅう	たまねぎ
9金	昼食	ごはん いりどうふ こめこめんのあえもの りんご	こめ さとう こめこめん、さとう、ごまあぶら	とうふ、たまご、とりにく はむ	たまねぎ、しめじ、にんじん、ごぼう、しろねぎ きゃべつ、もやし、にんじん りんご
	午後おやつ	おちゃ ぜんざい（さつまいもいり）	さつまいも、かたくりこ、さとう	あずき	
10土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ゼリー	ぱん ゼリー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	
13火	昼食	ごはん ちゅうかどん こまつなとつなのごままよあえ きういふる一つ	こめ かたくりこ、あぶら、さとう、ごまあぶら のんえっぐまよねーず、ごま、さとう	ぶたにく、かまぼこ つな	たまねぎ、はくさい、たけのこ、にんじん、ほししいたけ、しょうが きゃべつ、こまつな、にんじん きういふる一つ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かれーにくまん	ほっとけーきこ、こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ、にんじん
14水	昼食	みるくばん こーんしちゅー ちんげんさいのごますあえ りんご	みるくばん じゃがいも、あぶら、こむぎこ さとう、すりごま	とうにゅう、とりにく	たまねぎ、にんじん、くりーむこーん、こーん、ぐりんびーす ちんげんさい、にんじん、きりぼしだいこん りんご
	午後おやつ	ぎゅうにゅう みかんゼリー	ゼリーのもと	ぎゅうにゅう	みかんかん
15木	昼食	ゆかりごはん じゃがいものちーずやき きゃべつのちりめんあえ びーふんすーぷ ばなな	こめ じゃがいも、のんえっぐまよねーず ごま びーふん	ちーず、ペーこん しらすばし ぶたにく	しそふりかけ たまねぎ、にんじん きゃべつ、にんじん たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう だいこんもち	こめこ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ほしえび	だいこん、ねぎ
16金	昼食	ごはん あかうおのしょうがに こまつなのおかかあえ かきたまじる みかん	こめ さとう	あかうお かつおぶし もめんどうふ、たまご、あぶらあげ	しょうが こまつな、にんじん たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ みかん
	午後おやつ	ぎゅうにゅう じゃがいものがれっと	じゃがいも、ほっとけーきこ、ばたー	ぎゅうにゅう たまご、ぎゅうにゅう、ちーず	
17土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ゼリー	ぱん ゼリー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	
19月	昼食	ごはん ぶたにくのびかた ぶろっこりー 【ふるさと】ごもくまめ りんご	こめ こむぎこ、あぶら さとう、あぶら	ぶたにく、たまご とりにく、だいず、こんぶ	ばせり ぶろっこりー れんこん、にんじん、ごぼう、いんげん、ほししいたけ りんご
	午後おやつ	おちゃ かるしうむごはん	こめ	ちーず、しらすばし	
20火	昼食	ごはん とりにくのてりやき きゃべつのこんぶあえ せんぎりじゃがいものさらだ きういふる一つ	こめ じゃがいも、さとう、ごまあぶら	とりにく しおこんぶ はむ、ほしひじき	きゃべつ、にんじん こまつな、にんじん きういふる一つ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう きなこーすと	しょくばん、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう きなこ	
21水	昼食	ごはん ぎゅうにくのあまみそいため すばげていさらだ ばなな	こめ あぶら、かたくりこ さらだようすばげていー、のんえっぐまよねーず	ぎゅうにく、みそ つな	たまねぎ、ちんげんさい、あかびーまん きゃべつ、こまつな、にんじん ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ごまどーなつ	こむぎこ、あぶら、さとう、くろごま	ぎゅうにゅう たまご	

日 曜	時間帯	献立	材 料 名		
			黄	赤	緑
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
22 木	昼食	ごはん にくじゃが だいこんのさらだ おれんじ	こめ じゃがいも、しらたき、さとう のんえっぐまよねーず、ごま	ぶたにく ちくわ	たまねぎ、にんじん、ねぎ だいこん、こまつな、こーん、にんじん おれんじ
	午後おやつ	おちゃ みるくもち	さとう、かたくりこ	ぎゅうにゅう、きなこ	
23 金	昼食	ごはん さけのしおやき ほうれんそうのおかかあえ ぐだくさんみそしる ふる一つみつくすかん	こめ さとう さとも	さけ かつおぶし みそ、あぶらあげ	もやし、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、だいこん、にんじん、えのきたけ、しろねぎ ふる一つみつくす
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ちくわちーずかつぶけーき	ほっとけーきこ、ぱたー、さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ちくわ、ちーず、たまご	
24 土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ぜりー	ぱん ぜりー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	
26 月	昼食	ごはん とうふとえびのけちやつぶに こめこめんのすーぶ きういふる一つ	こめ さとう、かたくりこ こめこめん	とうふ、えび、ぶたにく とりにく	たまねぎ、ちんげんさい、にんじん、しょうが、にんにく はくさい、たまねぎ、こまつな、にんじん、しろねぎ きういふる一つ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう やきびーふん	びーふん、あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	きやべつ、にんじん、にら
27 火	昼食	ごはん だいずとぶたにくのみそに ひじきのごままよさらだ おれんじ	こめ じゃがいも、いたこんにゃく、さとう、あぶら のんえっぐまよねーず、すりごま	ぶたにく、だいずみず、こめみそ つな、ほしひじき	たまねぎ、にんじん、いんげん、にんにく きやべつ、ぶろっこりー、にんじん おれんじ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう こくとうみるくぷりん	くろざとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう、ぜらちん	
28 水	昼食	ごはん おやこどんぶり かぼちゃのにも りんご	こめ さとう こんにゃく、さとう	たまご、とりにく あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ かぼちゃ、いんげん りんご
	午後おやつ	ぎゅうにゅう こんぶのてんぷら	こむぎこ、ごま、さとう	ぎゅうにゅう ちくわ、たまご、しらすばし、きざみこんぶ	にんじん、ごぼう
29 木	昼食	ごはん とりにくのごまやき ほうれんそうのいそあえ せらいっぱい！きりぼしだいこんのちゃぶちえふう みかん	こめ ごま、あぶら ごま、ごまあぶら、さとう	とりにく のり ぶたにく	おろししょうが ほうれんそう たまねぎ、びーまん、にんじん、きりぼしだいこん、にんにく みかん
	午後おやつ	おちゃ かし			
30 金	昼食	ごはん さばのおろしに きやべつのあえもの ちゅうかすーぶ ばなな	こめ さとう あぶら	さば ちくわ、かつおぶし ぶたにく	だいこん、ねぎ、しょうが きやべつ、にんじん たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう さくふわいちごくきー	ほっとけーきこ、ぱたー、さとう	ぎゅうにゅう	いちご
31 土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ぜりー	ぱん ぜりー	ぎゅうにゅう ちーず	
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	

★3歳未満児は、午前のおやつに牛乳と市販のお菓子等がです。

★3歳未満児はおよそ90g、3歳以上児はおよそ110gのごはんがです。

★材料の都合により献立を変更する場合があります。

【1日に必要なエネルギー量】

1～2歳児：男児950kcal・女児900kcal 3～5歳児：男児1,300kcal・女児1,250kcal

★保育所では1日に必要なエネルギー量のおよそ45%を目標に1日の献立を作成しています。

★午後のおやつ栄養価は、およそ100～250kcalです。



～認定こども園・保育所 世羅のふるさと給食～
今月の食材は 【大豆】です。

19日：五目豆

（今月使用するその他の世羅食材）
お米、こまつな、米粉麺、豚肉、牛肉 等



【大豆】

大豆は、蒸したり煮たりして食べるほか、みそ、しょうゆ、豆腐、納豆、油揚げ、きなこ、豆乳など、様々な加工品となって私たちの食生活を支えています。

良質なたんぱく質が豊富で、脂質、ビタミン、ミネラルなどもバランスよく含んでおり、栄養満点です。