

1月献立表【せらにし保育所】

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 まーぼーとうふ ういんたーさらだ みかん	米 ごま油、三温糖、片栗粉 油、三温糖	豆腐、豚肉、みそ ツナ油漬缶	たまねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、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、コーン みかん
	午後おやつ	むぎちゃ いちごぷりん	いちごプリンの素	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 ぶろっこりー さつまいものいそに きういふるーつ	米 片栗粉、マーマレード さつまいも、こんにゃく、三温糖	鶏肉 油揚げ、干しひじき	ブロッコリー にんじん、いんげん、干しいたけ キウイフルーツ
	午後おやつ	じゅーす よーぐるとばんけーき	じゅーす ホットケーキ粉、油,ブルーベリージャム	ヨーグルト、牛乳、卵	
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	米 米粉、油 油、三温糖	牛肉	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマトピューレ、にんにく キャベツ、りんご、きゅうり バナナ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう あいすばっくすくっきー	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 卵	
8木	昼食	ごはん だいこんと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	米 こんにゃく、三温糖、油 ノンエッグマヨネーズ	鶏肉、ちくわ	だいこん、にんじん、白ねぎ、干しいたけ、しょうが かぼちゃ、きゅうり のり佃煮 オレンジ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう おにおんりんぐ	小麦粉、油、片栗粉、三温糖	牛乳	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	米 三温糖 米粉めん、三温糖、ごま油	豆腐、卵、鶏肉 ハム	たまねぎ、しめじ、にんじん、ごぼう、白ねぎ キャベツ、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、片栗粉、三温糖	あずき	
10土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ゼリー	パン 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	牛乳	
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 きういふるーつ	米 片栗粉、油、三温糖、ごま油 ノンエッグマヨネーズ、ごま、三温糖	豚肉、かまぼこ ツナ油漬缶	たまねぎ、はくさい、たけのこ、にんじん、干しいたけ、しょうが キャベツ、こまつな、にんじん キウイフルーツ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かれーにくまん	ホットケーキ粉、小麦粉	牛乳 豚肉	たまねぎ、にんじん
14水	昼食	ばん こーんしちゅー ちんげんさいのごますあえ りんご	ミルクパン じゃがいも、油、小麦粉 三温糖、すりごま	豆乳、鶏肉	たまねぎ、にんじん、クリームコーン、コーン、グリーンピース チンゲンサイ、にんじん、切り干しだいこん りんご
	午後おやつ	ぎゅうにゅう みかんゼリー	ゼリーの素	牛乳	みかん缶
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	米 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ ごま ビーフン	チーズ、ベーコン しらす干し 豚肉	しそふりかけ たまねぎ、にんじん キャベツ、にんじん たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ バナナ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう だいこんもち	米粉、ごま油	牛乳 干しえび	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	米 三温糖	あかうお かつお節 木綿豆腐、卵、油揚げ	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、ホットケーキ粉、バター	牛乳 卵、牛乳、チーズ	
17土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず ゼリー	パン 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	牛乳	
19月	昼食	ごはん ぶたにくのぴかた ぶろっこりー 【ふるさと】ごもくまめ りんご	米 小麦粉、油 三温糖、油	豚肉、卵 鶏肉、だいず、昆布	パセリ ブロッコリー れんこん、にんじん、ごぼう、いんげん、干しいたけ りんご
	午後おやつ	おちゃ かるしうむごはん	米	チーズ、しらす干し	
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 きういふるーつ	米 じゃがいも、三温糖、ごま油	鶏肉 塩こんぶ ハム、干しひじき	キャベツ、にんじん こまつな、にんじん キウイフルーツ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう きなこーすと	食パン、油、三温糖	牛乳 きな粉	
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	米 油、片栗粉 サラダ用スパゲティー、ノンエッグマヨネーズ	牛肉、みそ ツナ油漬缶	たまねぎ、チンゲンサイ、赤ピーマン キャベツ、こまつな、にんじん バナナ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ごまどーなつ	小麦粉、油、三温糖、黒ごま	牛乳 卵	

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	米 じゃがいも、しらたき、三温糖 ノンエッグマヨネーズ、ごま	豚肉 ちくわ	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ だいこん、こまつな、コーン（冷凍）、にんじん オレンジ
	午後おやつ	おちゃ みるくもち	三温糖、片栗粉	牛乳、きな粉	
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	米 三温糖 さといも	さけ かつお節 みそ、油揚げ	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、白ねぎ フルーツミックス
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ちくわちーずかつぶけーき	ホットケーキ粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳、ちくわ、チーズ、卵	
24 土	昼食	ぎゅうにゅう ばん ちーず ぜりー	パン 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	牛乳	
26 月	昼食	ごはん とうふとえびのけちやつぷに こめこめんのすーぶ きういふる一つ	米 三温糖、片栗粉 米粉めん	豆腐、えび、豚肉 鶏肉	たまねぎ、チンゲンサイ、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、白ねぎ キウイフルーツ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう やきびーふん	ビーフン、油	牛乳 豚肉(ばら)	キャベツ、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	米 じゃがいも、板こんにゃく、三温糖、油 ノンエッグマヨネーズ、すりごま	豚肉(もも)、だいず水煮缶詰、米みそ（淡色辛みそ） ツナ油漬缶、干しひじき	たまねぎ、にんじん、いんげん、にんにく キャベツ、ブロッコリー、にんじん オレンジ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう こくとうみるくぷりん	黒砂糖	牛乳 牛乳、ゼラチン	
28 水	昼食	ごはん おやかどんぶり かぼちゃのもの りんご	米 三温糖 こんにゃく、三温糖	卵、鶏肉 油揚げ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ 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	小麦粉、ごま、三温糖	牛乳 ちくわ、卵、しらす干し、刻みこんぶ	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	米 ごま、油 ごま、ごま油、三温糖	鶏肉 のり 豚肉	おろししょうが ほうれんそう たまねぎ、ピーマン、にんじん、切り干しだいこん、にんにく みかん
	午後おやつ	ぎゅうにゅう つなばん	ホットケーキ粉、ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ツナ油漬缶、卵、豆乳	たまねぎ
30 金	昼食	ごはん さばのおろしに きゃべつのあえもの ちゅうかすーぶ ばなな	米 三温糖 油	さば ちくわ、かつお節 豚肉	だいこん、ねぎ、しょうが キャベツ、にんじん たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、しめじ バナナ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう さくふわいちごくっきー	ホットケーキ粉、バター、三温糖	牛乳	いちご
31 土	昼食	ぎゅうにゅう ばん ちーず ぜりー	パン 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	牛乳	

★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ます。

★3歳未満児はおよそ90g、3歳以上児はおよそ110gのごはんがでます。

★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。



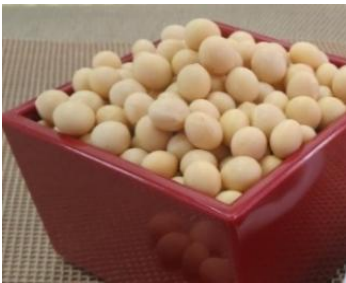
～認定こども園・保育所 世羅のふるさと給食～

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。