

1月献立表【にしおおた保育所】

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、さんおんとう、かたくりこ あぶら、さんおんとう	とうふ、ぶたにく、みそ つかん	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 いちごぱりん	じゅーす いちごぱりんのもと	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 ぶろっこりー さつまいものいそに きういふるーつ	こめ かたくりこ、まーまれーど	とりにく	ぶろっこりー にんじん、いんげん、ほししいたけ きういふるーつ
	午後おやつ	じゅーす よーぐるとぱんけーき	じゅーす ほっとけーきこ、あぶら、ぶるーベリージャム	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 こーるするーさらだ ばなな	こめ こめこ、あぶら あぶら、さんおんとう	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、とまとびゅーれ、にんにく きやべつ、りんご、きゅうり ばなな
	午後おやつ	ぎゅうにゅう あいすぼっくすくっきー	こむぎこ、ばたー、さんおんとう	ぎゅうにゅう たまご	
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	こめ こんにゃく、さんおんとう、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、さんおんとう	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 さんおんとう こめこめん、さんおんとう、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 きやべつ、もやし、にんじん りんご
	午後おやつ	ぎゅうにゅう かし	かし	ぎゅうにゅう	
10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	
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	こめ かたくりこ、あぶら、さんおんとう、ごまあぶら のんえっぐまよねーず、ごま、さんおんとう	ぶたにく、かまぼこ つかん	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 きやべつ、こまつな、にんじん きういふるーつ
	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	ぱん こーんしちゅー ちんげんさいのごますあえ りんご	みるくぱん じゃがいも、あぶら、こむぎこ さんおんとう、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、ぐりんぴーす ちんげんさい、にんじん、きりばしだいこん りんご
	午後おやつ (クッキング)	おちゃ ぜんざい (じゃがいももち)	じゃがいも かたくりこ さんおんとう	あずき	
15木	昼食 (誕生日会)	ゆかりごはん じゃがいものちーずやき きやべつのちりめんあえ びーふんすーぱ 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、べーこん しらすぼし ぶたにく	しそふりかけ たまねぎ、にんじん きやべつ、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 ほしぇび	だいこん、ねぎ
16金	昼食	ごはん あかうおのしようがに こまつなのおかかあえ かきたまじる みかん	こめ さんおんとう	あかうお かつおぶし とうふ、たまご、あぶらあげ	しようが 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 じやがいものがれっと	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 ぜりー	ぱん じゃむ 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	
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	こめ こむぎこ、あぶら さんおんとう、あぶら	ぶたにく、たまご とりにく、だいず、こんぶ	ぱせり 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、しらすぼし	
20火	昼食	ごはん とりにくのてりやき きやべつのこんぶあえ せんぎりじゃがいものさらだ きういふるーつ	こめ じゃがいも、さんおんとう、ごまあぶら	とりにく しおこんぶ はむ、ほしひじき	きやべつ、にんじん こまつな、にんじん きういふるーつ
	午後おやつ	ぎゅうにゅう きなことーすと	しょくぱん、あぶら、さんおんとう	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 すぱげていさらだ ばなな	こめ あぶら、かたくりこ さらだすぱげていー、のんえっぐまよねーず	ぎゅうにく、みそ つかん	たまねぎ、ちんげんさい、あかびーまん きやべつ、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、さんおんとう、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 にくじやが だいこんのさらだ おれんじ	こめ じやがいも、しらたき、さんおんとう 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	さんおんとう、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 ふる一つみくすかん	こめ さんおんとう さといも	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 ふる一つみくす
	午後おやつ	ぎゅうにゅう ちくわちーずかっぺけーき	ほっとけーきこ、ばたー、さんおんとう	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 ゼリー	ぱん じゃむ 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	
26 月	昼食	ごはん とうふとえびのけちゃっぷに こめこめんのすーぷ きういふるーつ	こめ さんおんとう、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 きういふるーつ
	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 だいす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 じやがいも、こんにゃく、さんおんとう、あぶら のんえっぐまよねーず、すりごま	ぶたにく、だいす、みそ つかん、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 こくとうみるくぱりん	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 かぼちゃのにもの りんご	こめ さんおんとう こんにゃく、さんおんとう	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 こんぶのてんぶら	こむぎこ、ごま、さんおんとう	ぎゅうにゅう ちくわ、たまご、しらすぼし、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！きりば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、さんおんとう	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、きりばしだいこん、にんにく みかん
	午後おやつ	ぎゅうにゅう つなぱん	ほっとけーきこ、のんえっぐまよねーず	ぎゅうにゅう つかん、たまご、とうにゅう	たまねぎ
30 金	昼食	ごはん さばのおろしに きやべつのあえもの ちゅうかすーぷ ばなな	こめ さんおんとう 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 さくふわいちごくつきー	ほっとけーきこ、ばたー、さんおんとう	ぎゅうにゅう	いちご
31 土	昼食	ぎゅうにゅう ぱん ちーず 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	

★3歳未満児は、午前のおやつにぎゅうにゅう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。

★午後のおやつの栄養価は、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、ぎゅうにく 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。