

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 つなかん	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 いちごぷりん	じゅーす いちごぷりんのもと	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 きういふる一つ	こめ かたくりこ、まーまれーど  さつまいも、こんにゃく、さんおんとう	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 きゃべつ、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 きういふる一つ	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 つなかん	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	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 (ツッキング)	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 しらすぼし 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 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 すばげていさらだ ばなな	こめ あぶら、かたくりこ さらだすばげていー、のんえっぐまよねーず	ぎゅうにく、みそ つなかん	たまねぎ、ちんげんさい、あかぴーまん 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 ふる一つみっくすかん	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 ふる一つみっくす
	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、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 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	
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	きゃべつ、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、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、だいず、みそ つなかん、ほしひじき	たまねぎ、にんじん、いんげん、にんにく きゃべつ、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 かぼちゃのりもの 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 こんぶのてんぷら	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、きりぼしだいこん、にんにく みかん
	午後おやつ	ぎゅうにゅう つなばん	ほっとけーきこ、のんえっぐまよねーず	ぎゅうにゅう つなかん、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 きゃべつのあえもの ちゅうかすーぶ 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 きゃべつ、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 さくふわいちごくっきー	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 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、午前のおやつにぎゅうにゅう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、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。