



令和元年度



1月の献立表



ミッキー保育園（泉中央園）

日	曜	午前のおやつ (1、2歳児)	主食	昼食献立名	午後のおやつ
1	水			休園	
2	木			休園	
3	金			休園	
4	土	牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き だいこんのいそべ和え まめろのみそ汁	せんべい グレープフルーツ 牛乳
5	日	牛乳	油麩丼	里芋の甘辛煮 ヨーグルト 根菜汁	ビスケット オレンジ 牛乳
6	月	せんべい 麦茶	野菜にゆうめん	フライビーンズ みかん缶 飲むヨーグルト	チョコスコーン 牛乳
7	火	飲むヨーグルト	ロールパン	鶏のから揚げ さっぱりマカロニサラダ コンソメスープ	七草がゆ りんごジュース
8	水	牛乳	ごはん	たらの野菜あんかけ チンゲン菜の和え物 田舎汁	ブラウニー 牛乳
9	木	クッキー 牛乳	ごはん	ミートオムレツ 切干大根の煮物 白菜のスープ	せんべい オレンジ 牛乳
10	金	牛乳	お雑煮	かぼちゃのきな粉がけ みかん りんごジュース	パンパルデュ 牛乳
11	土	りんごジュース	ごはん	鮭の塩麹焼き ほうれん草のお浸し さつまいものみそ汁	せんべい バナナ 牛乳
12	日	牛乳	野菜タンメン	野菜かき揚げ オレンジ 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳
13	月	牛乳	ごはん	酢豚風甘酢炒め カラフルごま和え だいこんのみそ汁	クッキー オレンジ 牛乳
14	火	クッキー 麦茶	ごはん	ふくさ焼き ひじきの煮物 なめこのみそ汁	ミルクかりんとう 牛乳
15	水	飲むヨーグルト	ごはん	カレー風味肉じゃが まくろくろすけサラダ 豆腐のみそ汁	フレンチトースト 牛乳
16	木	牛乳	ごはん	たらのトマトソース ブロッコリーのさっぱり和え 春雨スープ	せんべい りんご 牛乳
17	金	せんべい 牛乳	ポークカレー	ツナサラダ りんごゼリー 牛乳	豆乳バナナケーキ 牛乳
18	土	牛乳	ごはん	鮭のねぎソースかけ なめ苺和え だいこんのみそ汁	ビスケット バナナ 牛乳
19	日	牛乳	エビピラフ	かぼちゃサラダ みかん ほうれん草のスープ	プリン オレンジ 牛乳
20	月	せんべい 牛乳	ごはん	豆腐のふわふわオムレツ 春雨サラダ 白菜のみそ汁 グレープフルーツ	チョコチップクッキー 牛乳
21	火	飲むヨーグルト	ごはん	チーズハンバーグ もやしのさっぱり和え 厚揚げのみそ汁	フルーツヨーグルト
22	水	クッキー 麦茶	ごはん	鮭のチーズマヨ焼き だいこんのそぼろ煮 トマトスープ グレープフルーツ	ココアトースト 牛乳
23	木	牛乳	みそ豆乳うどん	さつまいもの天ぷら みかん 麦茶	ホームパイ りんご 牛乳
24	金	せんべい 牛乳	黒糖パン	ポークビーンズ ブロッコリーと春雨のソテー オレンジ	鮭と根菜のごはん 牛乳
25	土	飲むヨーグルト	ごはん	さばのみそ煮 わかめの酢の物 ぶりのりのすまし汁	クッキー バナナ 牛乳
26	日	牛乳	焼きそば	ブロッコリーサラダ グレープフルーツ チンゲン菜のスープ	わかめおにぎり 牛乳
27	月	せんべい 牛乳	ごはん	松風焼き 塩昆布和え まいたけのすまし汁	海鮮豆乳チャウダー
28	火	牛乳	ごはん	ツナ入りオムレツ すき昆布の煮物 玉ねぎのみそ汁	ミートソーススパゲッティ 牛乳
29	水	クッキー 牛乳	ジャムサンド	野菜たっぷり豆乳スープ フレンチサラダ みかん缶	ひじきごはん 牛乳
30	木	りんごジュース	ごはん	カラフルマーボー豆腐 ブロッコリーの中華和え 春雨スープ	せんべい バナナ 牛乳
31	金	牛乳	ごはん	さわらのねぎみそ焼き 小松菜のおかか炒め 豆腐のすまし汁 オレンジ	さつまいもとりんごの重ね煮 牛乳

※お願い！給食準備の都合上、9：00までに欠席・遅刻の連絡を入れてください。

※人数、材料等により、メニューが変更になる場合がありますのでご了承下さい。

※月、火、水、金は手作りおやつです。お誕生日会は10日（金）です。



	未満児 栄養給与量	以上児 栄養給与量
エネルギー(kcal)	515(470)	598(590)
タンパク質(g)	19.5(18.7)	22.5(23.7)
脂質(g)	15.1(12.5)	17.6(15.8)
食塩相当量(g)	1.5	1.8

※（ ）は保育園目標値
栄養給与量は普通食の栄養量です。

