



1月献立表



2019年1月 聖隷こども園こうのとり豊田

日付	曜	行事	献立名	おやつ		幼児		乳児	
				乳児10時	乳幼児3時	エネルギー kcal	脂質 g	エネルギー kcal	脂質 g
1	火								
2	水		年始休園						
3	木								
4	金	ぐべつほいく 特別保育	園ではご飯のみ用意します。おかず弁当を持参して下さい。	お茶 お菓子	お茶 お菓子				
5	土		園ではご飯のみ用意します。おかず弁当を持参して下さい。	お茶 お菓子	お茶 お菓子				
7	月		ごはん 煮魚 そぼろ人參 みそ汁(豆腐・しめじ) パナナ お茶	豆乳 クッキー	お茶 ラクtofエリン	560 23.0	14.6 1.8	481 19.8	14.9 1.6
8	火		レーズンパン 厚揚げのピザ焼き ほうれん草サラダ おおきななぐのスープ みかん 牛乳	お茶 バナナ	お茶 七草がゆ	531 19.0	16.0 3.2	452 15.9	13.1 2.5
9	水		冬野菜カレーライス ゆで卵 きゅうりの昆布和え りんご お茶	お茶 ウエハース	牛乳 甘酒ケーキ	669 21.3	22.1 1.8	545 17.3	19.3 1.4
10	木		ごはん 鶏肉のみそ焼き ごぼうサラダ すまし汁(豆腐・椎茸) メロン お茶	お茶 ヨーグルト	牛乳 りんごコンポート・クッキー	578 22.1	15.8 2.6	472 19.5	14.6 2.1
11	金	茶話会	こぎつねうどん えび手煮 白菜の柚香和え オレンジ お茶	お茶 チーズ	お茶 おしるこ	515 22.7	5.3 1.8	481 22.8	9.4 2.0
12	土		パン2種 トマトシチュー フルーツ ヨーグルト お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	407 12.1	12.4 2.0	392 11.8	12.2 1.7
14	月	成人の日							
15	火		豆乳パン アジフライ ブロッコリー チーズ コンソメスープ オレンジ 牛乳	豆乳 バナナ	お茶 焼き芋	495 23.0	15.2 1.8	507 22.8	16.9 1.7
16	水		鮭ごはん 高野豆腐と挽肉の煮物 磯辺和え ミニトマト みそ汁(白菜・えのき) りんご お茶	お茶 チーズ	牛乳 ケーキサレ	622 25.6	20.2 2.5	551 24.8	21.4 2.6
17	木		五目ラーメン ベイクドポテト もやしのナムル キウイ 牛乳	お茶 ヨーグルト	お茶 おにぎり	697 22.2	15.8 3.1	597 20.3	14.7 2.5
18	金		ごはん 中華風卵焼き れんこん金平 白菜のサラダ みそ汁(大根・揚げ) みかん お茶	お茶 せんべい	牛乳 飲むラクtofエリン お菓子	690 22.5	23.3 1.9	589 20.4	22.6 1.7
19	土	聖隷保育学会	しらすチャーハン 中華スープ フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	318 12.9	2.9 2.2	309 10.8	6.6 1.8
21	月		若布ごはん 手作りさつま揚げ ブロッコリー トマト みそ汁(麩・もやし) パナナ お茶	豆乳 クッキー	お茶 飲むラクtofエリン	478 19.8	8.5 1.9	419 17.6	10.2 1.6
22	火		チーズパン ミートローフ 青菜としめじのソテー ミニトマト 大根スープ パイン 牛乳	お茶 バナナ	お茶 飲むラクtofエリン	626 27.1	28.7 3.6	536 22.3	23.2 2.8
23	水		ゆかりごはん 焼きししやも ぶどう豆 れんこんサラダ みそ汁(白菜・揚げ) みかん お茶	お茶 チーズ	牛乳 麩ラスク	647 24.5	21.7 1.7	551 23.9	22.8 1.9
24	木		カレーうどん ボイルウインナー 炒めなます メロン お茶	お茶 ヨーグルト	牛乳 クリームパン	687 24.0	24.7 2.6	546 20.2	20.2 1.9
25	金		ごはん 鶏肉の立田揚げ じゃがいも煮つけ ブロッコリー みそ汁(豆腐・青菜) りんご お茶	お茶 ウエハース	お茶 ラクtofエリン	564 20.2	11.5 2.0	422 14.7	9.2 1.5
26	土		焼きそば コーンスープ フルーツ お茶	お茶 お菓子	お茶 お菓子	393 11.6	14.5 2.4	352 9.3	14.7 1.9
28	月		ごはん マーボー豆腐 蒸し南瓜 みそ汁(もやし・麩) いちご お茶	豆乳 ビスケット	飲むラクtofエリン お菓子	581 23.3	14.2 2.9	524 21.4	16.4 2.5
29	火		食パン ポトフ ツナサラダ ミニトマト バナナ 牛乳	お茶 ヨーグルト	お茶 ごまおはぎ	706 24.6	23.4 1.2	604 22.1	20.5 1.0
30	水		豚丼 大学芋 うずら卵のカレー煮 みそ汁(えのき・揚げ) りんご お茶	お茶 チーズ	牛乳 ドーナツ	738 23.2	22.7 2.0	634 22.9	23.4 2.1
31	木		スパゲティミートソース ドレッシングサラダ ブロッコリー オレンジ 飲むヨーグルト	牛乳 バナナ	豆乳 手作りクッキー	794 31.4	25.3 2.4	698 27.5	22.7 1.9

※仕入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

新年、明けましておめでとうございます。年末年始は、家族でごちそうを囲みたくさんコミュニケーションをとれたことと思います。

本年も、安心安全な美味しい給食をつくるために努力してまいりますので、よろしくお願い致します。

さて、ごちそうをたくさん食べたこの時期、疲れた胃腸の調子を整えるためや、一年の無病息災を願うために、1月7日の朝にせり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草を入れた「七草がゆ」をいただきます。

こども園でもおやつに取り入れて日本の行事食を楽しみたいと思います。

