

## 1月分予定献立表

台東区立保育園

日曜日	おひる	おやつ		主な材料		
		10時頃 1, 2歳児	3時頃 1~5歳児	熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える
5 19	月 ツナのトマトソーススパゲティ さつま芋の甘煮 わかめスープ	牛乳 菓子	牛乳 刻み昆布おにぎり	スパゲティ 油 小麦粉 さつま芋 砂糖 米 麦	牛乳 ツナ缶 豆腐	にんにく 玉葱 人参 トマト缶 干わかめ 刻み昆布
6 20	火 ごまごはん 鶏肉のレモンソース焼き 野菜の煮びたし 白菜の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 カップヨーグルト みかん	米 麦 ごま 砂糖 油	牛乳 鶏もも肉 さつま揚げ みそ 煮干 ヨーグルト	レモン キャベツ 人参 白菜 えのき茸 みかん
7 21	水 ビビンバ風丼 じゃが芋の炒め物 すずなとすずしろのすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 いちごクッキー りんご	米 麦 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 いちごジャム	牛乳 豚ひき肉 みそ	しょうが にんにく もやし 小松菜 人参 大根 かぶ かぶの葉 りんご
8 22	木 麦ごはん 白身魚の和風ステーキ キャベツのごま煮 豚汁	牛乳 菓子	牛乳 南瓜の揚げ菓子 バナナ	米 麦 小麦粉 油 ごま 砂糖 しゅうまいの皮	牛乳 白身魚 みそ 豚もも肉 豆腐 煮干	キャベツ 人参 大根 ごぼう 葱 南瓜 バナナ
9 23	金 カレーライス 青菜のソテー もやしのスープ	牛乳 菓子	牛乳 みかんゼリー おかき	米 麦 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	牛乳 豚もも肉	にんにく 人参 玉葱 りんご 小松菜 もやし 葱 みかん果汁 アガー
10 24	土 チャーハン ツナと野菜の炒め物 ほうれん草のすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 菓子	米 麦 油	牛乳 鶏ひき肉 ツナ缶 豆腐	葱 人参 キャベツ 玉葱 ほうれん草
26	月 麦ごはん 豆腐入り和風ツナローフ 白菜のおかか煮 麩の味噌汁	牛乳 菓子	牛乳 焼きビーフン	米 麦 油 パン粉 砂糖 片栗粉 麻 じゃが芋 ビーフン	牛乳 ツナ缶 煮干 みそ かつお節 豆腐 豚もも肉	玉葱 人参 白菜 葱 もやし 干ひじき
13 27	火 味噌ラーメン 白身魚の照り焼き トマト	牛乳 菓子	牛乳 煮干とおかかのおにぎり みかん	生中華麺 油 砂糖 米 麦	牛乳 豚もも肉 白身魚 みそ かつお節 煮干	しょうが にんにく キャベツ チンゲン菜 人参 トマト みかん 焼のり
14 28	水 中華丼 根菜の炒め煮 豆腐のスープ	牛乳 菓子	牛乳 バナナヨーグルト	米 麦 油 片栗粉 砂糖	牛乳 鶏さみ肉 豆腐 ヨーグルト	白菜 人参 玉葱 チンゲン菜 大根 干しいたけ もやし バナナ
15 29	木 しらすとゆかりのふりかけごはん 鶏肉の竜田揚げ 野菜炒め 葱のすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 じゃが芋の磯辺焼き オレンジ	米 麦 油 片栗粉 砂糖 じゃが芋 砂糖	牛乳 しらす干し 鶏もも肉	しょうが キャベツ 人参 ほうれん草 白菜 オレンジ 葱 焼のり
16 30	金 ひじきごはん 白身魚の味噌ごま焼き れんこんのきんぴら えのきのスープ	牛乳 菓子	牛乳 マカロニきな粉 りんご	米 麦 砂糖 マカロニ ごま 油	牛乳 豚ひき肉 白身魚 みそ きな粉	人参 れんこん 玉葱 えのき茸 ほうれん草 りんご こんにゃく 干ひじき
17 31	土 麦ごはん 鶏肉と野菜のソース炒め 南瓜の煮物 人参のすまし汁	牛乳 菓子	牛乳 菓子	米 麦 砂糖 片栗粉 油	牛乳 鶏もも肉	キャベツ チンゲン菜 人参 南瓜 玉葱

今月の平均栄養価 3歳以上児：エネルギー 510Kcal たんぱく質 21.0g 1~2歳児：エネルギー 475Kcal たんぱく質 19.9g

【行事献立】7・21日（水）すずなとすずしろのすまし汁：七草（7日）献立 9・23日（金）おかき：鏡開き（11日）献立

《旬の食材》大根 ほうれん草 白菜 れんこん ねぎ ぶり さわら わかさぎ みかん いちご ゆずなど

（すべての食材を給食で使用しているわけではありません。）

献立の内容は、園の行事等により変更させていただくことがあります。