



1月の献立予定表

さくら保育園

園長印



日	曜	3歳未満児		献立名	3時のおやつ	主な材料		
		10時のおやつ	主食			血や肉となる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える
6	月	オレンジジュース	胚芽米	ししゃもフライ 卵入りコーンスープ ひじきの炒め煮	牛乳 ココア麩ラスク	ししゃも 豚肉 卵	米 麩	プロックリー コーン にんじん
7	火	牛乳	胚芽米	豆腐の松風焼き 野菜スープ おひたし	麦茶 七草粥	豆腐 鶏肉	春雨 米 サラダ油	わかめ 玉ねぎ もやし 白菜
8	水	麦茶 チーズ	胚芽米	筑前煮 みそ汁 バナナ	牛乳 肉まん	鶏肉 生揚げ さつま揚げ	米 サラダ 油	ごぼう 白菜 にんじん
9	木	牛乳	胚芽米	納豆 みそ汁 肉じゃが	牛乳 バナナケーキ	納豆 豚肉	じゃがいも ホットケーキ 米	大根 きゅうり にんじん
10	金	牛乳	胚芽米	チキンカレー マカロニサラダ カップゼリー 麦茶		鶏肉 ハム	マカロニ サラダ油	にんじん 玉ねぎ きゅうり
14	火	飲む ヨーグルト	胚芽米	さわらのミモザ焼き 白菜スープ みかん缶	牛乳 かぼちゃホットケーキ	さわら 卵 ベーコン	サラダ油 米ホット ケーキ	ほうれん草 白菜 にんじん
15	水	牛乳	胚芽米	豚肉の三色あえ みそ汁 茎わかめの炒め煮	牛乳 ジャムサンド	豚肉 生揚げ	食パン 米 サラダ油	茎わかめ 大根 にんじん
16	木	牛乳	胚芽米	サバの照り焼き みそ汁 生揚げの五目煮	麦茶 塩昆布おにぎり	サバ 鶏肉 生揚げ	じゃがいも サラダ油 米	ほうれん草 にんじん わかめ
17	金	牛乳	◎	カレーピラフ 鶏の唐揚げ 野菜スープ	牛乳 ミニたい焼き	鶏肉 ベーコン	揚げ油 米	キャベツ 玉ねぎ コーン
20	月	牛乳	胚芽米	手作りしゅうまい みそ汁 ひじきの炒め煮	麦茶 手作りプリン	豚肉 豆腐 生揚げ	ごま油	にんじん ごぼう
21	火	オレンジ ジュース	胚芽米	コロッケ 野菜のスープ 黄桃缶	麦茶 赤飯 漬物	ベーコン	揚げ油 米	キャベツ にんじん
22	水	飲む ヨーグルト	胚芽米	豆腐ハンバーグ にんじんのグラッセ 野菜のポタージュ	麦茶 きつねうどん	豆腐 油揚げ 豚肉	米 うどん バター	にんじん キャベツ
23	木	麦茶 チーズ	胚芽米	親子煮 豚汁 バナナ	牛乳 りんごケーキ	鶏肉 卵	山芋 小麦粉	ねぎ 大根
24	金	牛乳	◎	シーチキンライス モロのから揚げ ミネストローネ	牛乳 バームクーヘン	ツナ缶 もろ ベーコン	マカロニ 揚げ油 米	トマト缶 マッシュルーム
27	月	飲む ヨーグルト	胚芽米	たらのムニエル 野菜のポタージュ パイン缶	麦茶 手作りゼリー	たら 豆腐	じゃがいも 米 バター	にんじん 玉ねぎ
28	火	牛乳	胚芽米	ハヤシライス ヨーグルトサラダ 麦茶	牛乳 わかめしらすごはん	豚肉 ヨーグルト	米 バター	にんじん 玉ねぎ
29	水	牛乳	胚芽米	鶏のつくね煮 野菜のソテー みそ汁	牛乳 コーンフレーク	鶏肉 卵	片栗粉 じゃがいも	ほうれん草 わかめ コーン
30	木	麦茶 チーズ	胚芽米	麻婆豆腐 中華スープ バナナ	牛乳 さつま芋蒸しパン	豚肉 豆腐	うどん ごま油	生姜 にんにく
31	金	牛乳	胚芽米	ホキの竜田揚げ みそ汁 厚揚げの煮付け	牛乳 ウエハース	ホキ 厚揚げ 油揚げ	揚げ油 米	プロックリー 大根

都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。作りたいメニューがありましたら保育士まで声をかけて下さい。



給食だよ!



本年もよろしくお願い致します。
元気いっぱいの一年がスタート
するようお願いしております。
ご家族で過ごす時間の多いこ
の機会に、食について考えてみ
るのはいかがでしょうか？
お子さんと一緒に食体験を積み
重ねていくことで、絆を深めて頂
ければと思います。

1食当たり
平均栄養価

3~5歳
(主食除く)

1~2歳
(完全給食)

エネルギー	405Kcal	518Kcal
たんぱく質	17.2g	18.6g
脂質	15.3g	15.1g
食塩	2.1g	1.8g



「和食」 栄養バランスのとれた米飯中心の日本型食生活
「輪食」 食卓を囲む家族のだんらん
「環食」 環境に配慮した地産地消の食生活

さくら保育園



☆令和2年 1月11日(土)☆
小山市立文化センター・大ホールにて

* 開場 AM8:00
開演時間 AM8:15~PM12:30