



令和2年度 1月の献立表



さんろくこどもえん

日 曜	未 満 児 主 食	献 立 名	材 料 名 (<small>屋食・3時おやつ</small>)				午 前 お や つ	延 長
			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	調味料	午 後 お や つ	お や つ
4 (月)		ごはん ビーフカレー フルーツ和え	じゃが芋、油、米 せんべい	牛乳、牛肉 スキムミルク	玉葱、みかん缶、白桃缶 パイン缶、人参 グリーンピース	カレールウ スープの素	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 おかき
5 (火)		ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	小麦粉、砂糖 片栗粉、油 ごま油、米	牛乳、豆腐、赤味噌 豚ひき肉、バター スキムミルク 卵	胡瓜、人参、玉葱 たけのこ、万能ねぎ 生姜、レモン	しょう油、酒 ケチャップ 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 ホットケーキ	牛乳 ビスケット
6 (水)		ごはん がめ煮 玉葱とわかめの味噌汁	里芋、こんにゃく 砂糖、油、米 おかき	牛乳、鶏肉 味噌、煮干し おやついりこ	玉葱、れんこん、人参 ごぼう、さやいんげん 万能ねぎ、干椎茸 干若布	しょう油	牛乳 牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 サブレ
7 (木)		七草粥 かわり七草がゆ ちくわのいそべ揚げ みかん	米 小麦粉、油 メロンパン	牛乳、竹輪、鶏肉	みかん、白菜、大根 ほうれん草、人参 出し昆布、青のり	塩	牛乳 牛乳 メロンパン	牛乳 クラッカー
8 (金)		ごはん 雑煮 ひじきと油揚げの炒め煮	もち、里芋、砂糖 油、米 あられ	鶏肉、かまぼこ 油揚げ、煮干し 鉄強化固形ヨーグルト 牛乳	白菜、人参、小松菜 干ひじき、出し昆布	しょう油、塩	牛乳 固形ヨーグルト あられ	牛乳 丸ボーロ
9 (土)	以上児 クラス 主食 持参	イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツの豆乳スープ	スパゲッティ、油 クッキー	牛乳、調製豆乳 ベーコン、バター 粉チーズ	玉葱、スイートコーン キャベツ、人参 ピーマン、セロリー パセリ	ケチャップ ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 カステラ
12 (火)		ごはん 開花煮 麩のみそ汁	油、砂糖、切ふ 米	飲むヨーグルト 牛乳、豆腐、鶏肉 竹輪、味噌、煮干し 卵	りんご、玉葱、人参 さやいんげん、万能ねぎ 干若布	しょう油	牛乳 飲むヨーグルト (鉄強化) りんご	牛乳 ビスケット
13 (水)		ごはん 魚のみそ煮 大根べっこう煮 ほうれん草のすまし汁	砂糖、片栗粉 油、米	牛乳、鯖、豆乳 赤味噌、煮干し 黄粉	大根、人参、玉葱 ほうれん草、生姜 出し昆布	しょう油、酒 みりん、塩	牛乳 牛乳 豆乳もち	牛乳 かりんとう
14 (木)		ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ	片栗粉、油 上新粉、砂糖、米 クラッカー	牛乳、鶏肉 プロセスチーズ	ブロッコリー、かぶ キャベツ、スイートコーン 生姜、パセリ	しょう油、塩 スープの素	牛乳 牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 クッキー
15 (金)		パン ボルシチ ツナサラダ	じゃが芋、油 砂糖、パン 丸ボーロ	牛乳、牛肉 まぐろ油漬 エバミルク、バター	キャベツ、玉葱、人参 胡瓜	ケチャップ 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 せんべい
16 (土)	以上児 クラス 主食 持参	あんかけうどん バナナ	乾めん、片栗粉 油 ビスケット	牛乳、鶏肉 かまぼこ、煮干し かつお節 卵	バナナ、白菜、人参 ほうれん草、干椎茸	みりん しょう油、塩	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 あられ
18 (月)		ごはん チキンカレー ヨーグルトサラダ	じゃが芋、油、米 せんべい	牛乳、鶏肉 プレーンヨーグルト スキムミルク	玉葱、白桃缶、みかん缶 バナナ、人参 グリーンピース	カレールウ スープの素	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 おかき
19 (火)		ごはん レバーとピーナッツの野菜炒め はくさいスープ	じゃが芋、油 片栗粉、上新粉 米 サブレ	牛乳、鶏レバー 豚ひき肉 ピーナッツ	白菜、人参、玉葱 ピーマン、万能ねぎ、生姜	ケチャップ ウスターソース 酒、塩 スープの素	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 あられ
20 (水)		ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル	小麦粉、砂糖 片栗粉、油 ごま油、米	牛乳、豆腐、白ごま 豚ひき肉、赤味噌 スキムミルク、バター 卵	もやし、人参、胡瓜 玉葱、たけのこ 万能ねぎ、生姜、レモン	しょう油、酒 ケチャップ 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 ホットケーキ	牛乳 ビスケット
21 (木)		ごはん 筑前煮 豆腐とわかめの味噌汁	里芋、こんにゃく 砂糖、油、米 おかき	牛乳、豆腐、厚揚げ 鶏肉、さつま揚げ 味噌、煮干し おやついりこ	人参、さやいんげん ごぼう、万能ねぎ 干椎茸、煮昆布、干若布	しょう油	牛乳 牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 丸ボーロ

※うさぎ・きりん・ぞう組は、麺類の日も主食の用意をお願いします。

の部分及び10時のおやつは未満児さんのみの提供です。

グレー色の日付は
北九州市の献立です。

**※7日(木)は、かわり七草粥のため主食はいりません。
※22日(金)は、誕生日会のため、主食はいりません。**



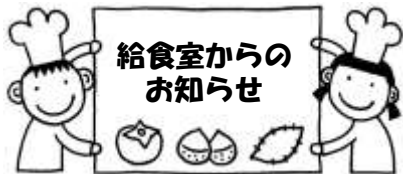


令和2年度 1月の献立表



さんろくこどもえん

日 曜	未 満 児 主 食	献 立 名	材 料 名 (<small>昼食・3時おやつ</small>)				午 前 お よ つ 午 後 お よ つ	延 長 お よ つ
			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	調味料		
22 (金)	誕生会	小豆ごはん 魚のから揚げ コーンとかにかまのサラダ 青梗菜のすまし汁・みかん	米、もち米、油 片栗粉、上新粉 砂糖	卵不使用プリン 白身魚、小豆 かに風味かまぼこ 牛乳、煮干し	みかん、胡瓜、玉葱 青梗菜、スイートコーン 人参、出し昆布	酢、しょう油 塩	牛乳 プリン	牛乳 サブレ
23 (土)	以上児 クラス 主食 持参	焼きそば えのきだけのスープ	干中華麺、油 クッキー	牛乳、豚肉 さつま揚げ	キャベツ、えのき茸 玉葱、もやし、人参 万能ねぎ、干若布 青のり	ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 カステラ
25 (月)		パン サーモンシチュー ほうれん草サラダ	さつま芋、油 マカロニ、パン 小麦粉、砂糖	牛乳、鮭 スキムミルク バター	ほうれん草、玉葱 人参、スイートコーン パセリ	しょう油、酢 塩、酒 スープの素	牛乳 牛乳 さつまいも の snacks	牛乳 ウエハース
26 (火)	以上児 クラス 主食 持参	きつねうどん バナナ	乾めん、砂糖 クラッカー	牛乳、鶏肉、油揚 プロセスチーズ かまぼこ、煮干し	バナナ、ほうれん草 人参、出し昆布	しょう油、酒 塩	牛乳 牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 クッキー
27 (水)		ごはん ひじき入り寄せ焼き トマト 野菜スープ	片栗粉、砂糖 パン粉、米	牛乳、豆乳、味噌 鶏ひき肉、黄粉 黄粉、スキムミルク 卵	トマト、キャベツ、玉葱 人参、干ひじき、パセリ	酒、しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 豆乳もち	牛乳 かりんとう
28 (木)		ごはん 魚の照り焼き かぼちゃ含め煮 あおさのみそ汁	砂糖、油、米	飲むヨーグルト 牛乳、白身魚 豆腐、味噌 煮干し	りんご、南瓜、人参 万能ねぎ、あおさ	しょう油、酒 みりん	牛乳 飲むヨーグルト (鉄強化) りんご	牛乳 ビスケット
29 (金)		パン 鶏のからあげケチャップあえ 胡瓜もみ わかめスープ	油、片栗粉 砂糖、パン 丸ボーロ	牛乳、鶏肉	胡瓜、人参、万能ねぎ 干若布	ケチャップ 酒、塩 スープの素	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 せんべい
30 (土)		ごはん 肉じゃが えのきのすまし汁	じゃが芋、砂糖 油、米 ビスケット	牛乳、牛肉 煮干し	玉葱、人参、えのき茸 さやいんげん、万能ねぎ 出し昆布	しょう油、塩	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 あられ



		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン			
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
以上児	基準量	400	15.0	12~18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	432	18.7	18.1	285	2.9	2.1	402	0.23	0.4	24
未満児	基準量	480	19.0	11~16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	508	19.9	18.4	322	2.6	1.9	355	0.24	0.45	20

*平均栄養価は行事食を除く

免疫力と抵抗力を高める食材

**食事で
免疫力・体力UP**

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

ニンジン、ビタミンAの宝庫

体内の粘膜を正常に働かせる力があります。

レンコン、ジャガイモ、ブロッコリーに多く含まれるビタミンC

白血球の働きを強化し、免疫力を高めます。

ブロッコリーに多く含まれるビタミンEは血行を促します。

ビタミンには活性酸素を抑制する抗酸化作用があり、

基礎的な抵抗力強化にもつながります。

またビタミンEはビタミンCと一緒に摂ることによって抗酸化作用がより高まります。

カボチャ

三大抗酸化ビタミンと呼ばれるビタミンE、βカロテン、ビタミンCが豊富に含有されています。

βカロテンは粘膜系の正常化や免疫力の向上、目の疲労を癒す働きがあります。

これらは脂溶性ビタミンなので、油炒めなど油分と一緒に摂取すると栄養素をしっかりと吸収できます。