

# 1月 予定献立表

令和2年1月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
4(土)	おかし	カレーライス マカロニサラダ	おかし	玉ねぎ、人参、豚肉、カットトマト、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、こしょう	幼 626	26.4
	牛乳	わかめスープ 果物	牛乳	マカロニ、コーン、ツナ、大豆ヨネーズ、ねぎ、麩、わかめ、だしきつお、だし昆布、醤油	乳 580	24.2
6(月)	おかし	ご飯 麻婆豆腐	マーブルケーキ	玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、豚ひき、木綿、ごま油、醤油、味噌、三温糖、片栗粉、小麦粉、ココア、豆乳、BP、砂糖	幼 598	22.4
	牛乳	中華サラダ 春雨スープ 果物	牛乳	きゅうり、黄バブリカ、もやし、ごま、ねぎ、酢、白菜、えのき、鶏ひき、春雨、青梗菜、だしきつお、だし昆布	乳 556	21.1
7(火)	果物	ミートソースパゲティ ブロッコリーサラダ	七草粥	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、にんにく、カットトマト、トマトピューレ、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース、七草、大根	幼 572	22.8
	牛乳	キャベツのスープ 果物	牛乳	ブロッコリー、きゅうり、黄バブリカ、ツナ、醤油、酢、オリーブオイル、キャベツ、しめじ、コーン、ねぎ、小松菜、だしきつお、だし昆布	乳 543	21.3
8(水)	おかし	焼肉丼 昆布和え	煮込みうどん	玉ねぎ、豚肉、にんにく、生姜、人参、もやし、ほうれん草、醤油、三温糖、塩、ごま油、片栗粉、小松菜、鶏肉	幼 528	26.9
	牛乳	大根の味噌汁 果物	牛乳	キャベツ、きゅうり、黄バブリカ、塩昆布、ねぎ、大根、椎茸、油揚げ、葉ねぎ、だしきつお、だし昆布、味噌	乳 501	24.5
9(木)	果物	バターロール 鮭のガーリック焼き	わかめおにぎり	鮭、玉ねぎ、にんにく、マーガリン、パセリ、こしょう、レモン汁、塩、かぼちゃ、人参、きゅうり、コーン、マヨネーズ	幼 542	24.6
	牛乳	かぼちゃサラダ ミネストローネ 果物	牛乳	カットトマト、豚肉、しめじ、白菜、小松菜、だしきつお、だし昆布、醤油、ケチャップ、わかめ	乳 508	22.7
10(金)	おかし	お餅(乳児クラスはご飯) から揚げ	ジャムサンド	あんこ、きなこ、納豆、鶏もも、生姜、にんにく、醤油、片栗粉、酒、油、ブロッコリー、きゅうり、黄バブリカ、キャベツ、かつお節	幼 628	28.5
	牛乳	おかか和え 白菜の味噌汁 果物	牛乳	白菜、人参、ねぎ、舞茸、大根、味噌、葉ねぎ、だしきつお、だし昆布、味噌、イチゴジャム、マーガリン	乳 535	22.0
11(土)	おかし	ピラフ 豚のトマト煮	おかし	玉ねぎ、ピーマン、コーン、鶏肉、こしょう、豚肩、白菜、しめじ、小松菜、にんにく、カットトマト、油、三温糖、ケチャップ	幼 615	24.2
	牛乳	ポテトスープ 果物	牛乳	ねぎ、人参、じゃが芋、大根、葉ねぎ、だしきつお、塩、醤油、オリーブオイル	乳 573	22.4
13(月)				成人の日		
14(火)	果物	タンメン 鶏と厚揚げの煮物	揚げパン	かまぼこ、玉ねぎ、もやし、青梗菜、コーン、豚肉、キャベツ、にんにく、生姜、醤油、塩、ごま油、だしきつお、だし昆布、だし煮干し	幼 606	28.1
	牛乳	ブロッコリーのしらす和え 果物	牛乳	鶏もも、厚揚げ、三温糖、ブロッコリー、人参、きゅうり、黄バブリカ、しらす、きな粉	乳 557	25.5
15(水)	おかし	いなりご飯 ねぎ塩チキン	マカロニ洋風煮	油揚げ、鶏もも、ねぎ、にんにく、塩、こしょう、片栗粉、ごま油、ピーマン、豚ひき	幼 548	25.3
	牛乳	ふろふき大根 里芋のスープ 果物	牛乳	大根、小松菜、生姜、ゆず、鶏ひき、味噌、みりん、醤油、だしきつお、だし昆布、玉ねぎ、人参、椎茸、里芋、白菜、葉ねぎ	乳 519	23.4
16(木)	果物	パンプキンパン ハンバーグ	ツナおにぎり	豚ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、ゼラチン、パン粉、豆乳、塩、こしょう、ケチャップ、ソース、三温糖	幼 578	25.1
	牛乳	ひじきのサラダ かぶのスープ 果物	牛乳	ひじき、キャベツ、きゅうり、黄バブリカ、醤油、油、酢、ねぎ、かぶ、もやし、舞茸、小松菜、コーン、だしきつお、だし昆布	乳 546	23.1
17(金)	おかし	ご飯 たらの甘辛揚げ	バナナキャロットケーキ	たら、生姜、醤油、三温糖、みりん、片栗粉、白菜、人参、もやし、えのき、きゅうり、しらす、油揚げ、だしきつお、だし昆布	幼 573	26.1
	牛乳	白菜のお浸し 田舎風味噌汁 果物	牛乳	玉ねぎ、じゃが芋、しめじ、豚肉、葉ねぎ、味噌、小麥粉、BP、豆乳、バナナ	乳 536	24.0
18(土)	おかし	そぼろ丼 塩キャベツサラダ	おかし	鶏ひき、玉ねぎ、小松菜、生姜、コーン、醤油、塩、ごま油、三温糖、キャベツ、きゅうり、黄バブリカ、ごま	幼 595	25.0
	牛乳	お麸の味噌汁 果物	牛乳	ねぎ、人参、えのき、わかめ、麸、葉ねぎ、だしきつお、だし昆布、味噌	乳 542	22.9
20(月)	おかし	ご飯 厚揚げ入り麻婆春雨 果物	豆乳ドーナツ	玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、豚ひき、春雨、厚揚げ、竹の子、椎茸、醤油、三温糖、塩	幼 605	19.6
	牛乳	野菜の海苔和え さつま芋の味噌汁	牛乳	もやし、きゅうり、キャベツ、黄バブリカ、もみのり、酢、ごま油、さつま芋、ねぎ、白菜、葉ねぎ、だしきつお、だし昆布、味噌	乳 563	18.8
21(火)	果物	煮込みうどん かき揚げ	シュガートースト	ねぎ、人参、しめじ、油揚げ、大根、鶏もも、小松菜、だしきつお、だし昆布、醤油、塩、みりん	幼 557	23.0
	牛乳	ツナサラダ 果物	牛乳	さつま芋、鶏肉、玉ねぎ、小麦粉、油、ツナ、キャベツ、きゅうり、三温糖、酢、オリーブオイル、マーガリン	乳 486	20.4
22(水)	おかし	ハヤシライス 切干大根のサラダ	焼きそば	玉ねぎ、人参、豚肉、トマトジュース、トマトピューレ、牛脂、にんにく、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、醤油、塩、三温糖	幼 607	24.7
	牛乳	ほうれん草のスープ 果物	牛乳	切干大根、きゅうり、コーン、酢、ごま油、ねぎ、えのき、鶏肉、白菜、ほうれん草、だしきつお、だし昆布	乳 566	22.8
23(木)	果物	チーズパン タンドリーチキン	中華おこわ	鶏もも、玉ねぎ、にんにく、生姜、ケチャップ、三温糖、塩、醤油、カレー粉、オリーブオイル、かぼちゃ、じゃこ、コーン、三温糖、酢	幼 554	24.9
	牛乳	焼き野菜のマリネ 生姜スープ 果物	牛乳	ねぎ、人参、大根、わかめ、キャベツ、葉ねぎ、だしきつお、だし昆布、豚肉、竹の子、干し椎茸	乳 516	23.0
24(金)	おかし	雪だるまご飯 鮭のマッシュポテト焼き	りんごのムース	鮭、玉ねぎ、生姜、にんにく、じゃが芋、バセリ、ブロッコリー、パン粉、豆乳、油、塩、こしょう、りんご・ジュース、ゼラチン、牛乳、ヨーグルト	幼 572	23.6
	牛乳	野菜のゆず和え コーンスープ 果物	牛乳	大根、人参、黄バブリカ、きゅうり、ゆず、だしきつお、酢、醤油、三温糖、ねぎ、鶏肉、キャベツ、えのき、コーン、葉ねぎ	乳 536	22.0
25(土)	おかし	チャーハン 春雨サラダ	おかし	黄バブリカ、葉ねぎ、豚ひき、生姜、ごま油、醤油、塩、春雨、きゅうり、ささ身、酢、三温糖	幼 599	22.5
	牛乳	青梗菜と豆腐のスープ 果物	牛乳	ねぎ、人参、舞茸、わかめ、豆腐、青梗菜、だしきつお、だし昆布	乳 560	21.1
27(月)	おかし	チキンカレー コールスローサラダ	きつねうどん	玉ねぎ、人参、にんにく、鶏もも、カットトマト、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、こしょう、小松菜、油揚げ	幼 555	23.1
	牛乳	かぼちゃスープ 果物	牛乳	キャベツ、きゅうり、コーン、オリーブオイル、酢、三温糖、ねぎ、しめじ、かぼちゃ、葉ねぎ、だしきつお、だし昆布、醤油	乳 522	21.6
28(火)	果物	あんかけ焼きそば ジャコサラダ	ピラフ	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、白菜、豚肉、青梗菜、にんにく、生姜、かまぼこ、醤油、塩、ごま油、片栗粉、ピーマン、鶏肉	幼 596	24.7
	牛乳	ワンタンスープ 果物	牛乳	じゃこ、大根、きゅうり、黄バブリカ、ごま、三温糖、酢、油、ねぎ、鶏ひき、ワンタンの皮、葉ねぎ、干し椎茸、だしきつお、だし昆布	乳 551	22.8
29(水)	おかし	丸パン カレイのトマトソース	そぼろおにぎり	玉ねぎ、人参、しめじ、バブリカ、カットトマト、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、こしょう、小松菜、油揚げ	幼 549	26.9
	牛乳	ささ身のサラダ オニオンスープ 果物	牛乳	きゅうり、ブロッコリー、ささみ、すりごま、マヨネーズ、醤油、にんにく、キャベツ、豚肉、小松菜、油、だしきつお、だし昆布	乳 518	24.5
30(木)	果物	おにぎり 海苔巻きチキン	さつま芋蒸しパン	鮭、かつお節、梅干し、バブリカ、鶏ささ身、生姜、にんにく、海苔、醤油、油、みりん、片栗粉、油	幼 560	31.6
	牛乳	大豆の五目煮 つみれ汁 果物	牛乳	大豆、人参、いんげん、椎茸、油揚げ、だしきつお、だし昆布、三温糖、塩、ねぎ、大根、白菜、えのき、いわし入り身、葉ねぎ	乳 525	28.4
31(金)	おかし	ご飯 鮭の西京焼き	きな粉クリームサンド	鮭、生姜、三温糖、味噌、酒、みりん、大根、きゅうり、もやし、人参、しめじ、すりごま、酢、醤油、ごま油	幼 612	25.1
	牛乳	大根サラダ けんちん汁 果物	牛乳	玉ねぎ、しめじ、ごぼう、蓮根、里芋、油揚げ、葉ねぎ、だしきつお、だし昆布、塩、油、マーガリン、きな粉	乳 570	23.2

※ 仕入れの都合により献立を変更することがあります。

※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

基準値	幼児	574	24.4	平均値	幼児	581	25.0
乳児	472	20.1		乳	539	22.9	