

# 1月 予定献立表

令和3年1月 志村さかした保育園

| 日付    | 乳児午前<br>おやつ | 給食                   | おやつ           | 使用している食材   | エネルギー<br>(kcal) | 蛋白質<br>(g) |
|-------|-------------|----------------------|---------------|--|-----------------|------------|
| 4(月)  | おかし         | ハヤシライス 切干大根のサラダ      | 黒糖蒸しパン        | 玉ねぎ、人参、豚肉、トマトジュース、トマトピューレ、にんにく、小麦粉、油、塩、ケチャップ、ソース、醤油、塩、三温糖              | 幼 598           | 20.8       |
|       | 牛乳          | かぼちゃスープ りんご          | 牛乳            | 切干大根、コーン、酢、ごま油、かぼちゃ、干し椎茸、鶏ひき、だしかつお、だし昆布、黒糖、BP、豆乳                       | 乳 558           | 19.7       |
| 5(火)  | 果物          | あんかけ焼きそば ブロッコリーサラダ   | 昆布おにぎり        | 玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、豚肉、青梗菜、にんにく、生姜、かまぼこ、醤油、塩、ごま油、片栗粉、ごま昆布               | 幼 569           | 24.8       |
|       | 牛乳          | 豆腐入り華風スープ オレンジ       | 牛乳            | ブロッコリー、きゅうり、コーン、ツナ、三温糖、酢、オリーブオイル、ねぎ、えのき、豚ひき、木綿、葉ねぎ、生姜、だしかつお、だし昆布       | 乳 540           | 22.9       |
| 6(水)  | おかし         | 炊き込みご飯 おでん みかん       | ジャムサンド        | 大根、厚揚げ、さつま揚げ、昆布、白滝(こんにやく)、だし昆布、だしかつお、醤油、みりん、酒、塩、鶏もも、ごぼう                | 幼 636           | 26.5       |
|       | 牛乳          | ほうれん草の胡麻和え きのこの味噌汁   | 牛乳            | ほうれん草、人参、きゅうり、もやし、三温糖、ごま、すりごま、ねぎ、椎茸、舞茸、えのき、白菜、小松菜、味噌、マーガリン、いちごジャム      | 乳 603           | 25.9       |
| 7(木)  | 果物          | 丸パン コロッケ 野菜のピクルス     | 七草粥・せんべい      | じゃが芋、人参、玉ねぎ、豚ひき、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ソース、油、七草、小松菜                      | 幼 604           | 21.3       |
|       | 牛乳          | トマトと大根のスープ パナナ       | 牛乳            | カリフラワー、キャベツ、黄パプリカ、赤パプリカ、酢、三温糖、ねぎ、トマト、大根、豚肉、舞茸、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油        | 乳 557           | 20.1       |
| 8(金)  | おかし         | ご飯 鯖の香味だれ            | ジャージャー麺       | 鯖、ねぎ、にんにく、しょうが、片栗粉、醤油、酢、三温糖、ごま油、もやし、豚ひき                                | 幼 582           | 26.9       |
|       | 牛乳          | ささ身のサラダ 田舎風味噌汁 りんご   | 牛乳            | きゅうり、ブロッコリー、ささみ、マヨネーズ、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、豚肉、葉ねぎ、だし煮干し、だし昆布、味噌             | 乳 545           | 24.6       |
| 9(土)  | おかし         | 鶏肉丼 ツナサラダ            | おかし           | 鶏もも、人参、椎茸、玉ねぎ、葉ねぎ、きざみ海苔、醤油、三温糖、塩                                       | 幼 616           | 22.8       |
|       | 牛乳          | 小松菜の味噌汁 パナナ          | 牛乳            | ツナ、大根、人参、きゅうり、醤油、三温糖、酢、オリーブオイル、ねぎ、人参、小松菜、舞茸、白菜、だしかつお、だし昆布、味噌           | 乳 574           | 21.4       |
| 11(月) |             | 成人の日                 |               |  |                 |            |
| 12(火) | 果物          | 味噌ラーメン 鶏と根菜の煮物       | セサミトースト       | ねぎ、人参、干し椎茸、もやし、キャベツ、コーン、豚肉、ニラ、にんにく、生姜、だしかつお、だし昆布、味噌、醤油、塩、ごま油           | 幼 616           | 26.0       |
|       | 牛乳          | 白菜の昆布和え りんご          | 牛乳            | 鶏もも、大根、蓮根、いんげん、三温糖、みりん、白菜、きゅうり、黄パプリカ、塩昆布、マーガリン、すりごま、砂糖                 | 乳 565           | 23.7       |
| 13(水) | おかし         | わかめご飯 鮭のねぎ塩焼き パナナ    | りんごのケーキ       | 鮭、ねぎ、生姜、ごま油、塩、醤油、みりん、酒、三温糖、片栗粉、小麦粉、砂糖、豆乳、マーガリン、BP、りんご                  | 幼 539           | 23.7       |
|       | 牛乳          | 大根のシャキシャキサラダ けんちん汁   | 牛乳            | 大根、きゅうり、人参、もやし、しらす、すりごま、酢、玉ねぎ、椎茸、ごぼう、里芋、木綿、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、油            | 乳 512           | 22.0       |
| 14(木) | 果物          | パンブキンパン チキングラタン みかん  | 焼きおにぎり        | 鶏もも、マカロニ、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、じゃが芋、バセリ、牛乳、チーズ、小麦粉、油、塩、ごま                     | 幼 621           | 26.5       |
|       | 牛乳          | かぶとコーンのサラダ オニオンスープ   | 牛乳            | かぶ、コーン、きゅうり、ブロッコリー、酢、三温糖、玉ねぎ、人参、白菜、豚肉、しめじ、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、こしょう、じゃこ   | 乳 570           | 23.2       |
| 15(金) | おかし         | ご飯 ささ身フライ            | カレーうどん        | ささみ、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖、玉ねぎ、豚肉、小松菜、生姜、味噌、だし昆布                      | 幼 542           | 26.6       |
|       | 牛乳          | 彩りナムル 油揚げの味噌汁 りんご    | 牛乳            | もやし、ピーマン、黄パプリカ、人参、ツナ、にんにく、すりごま、ごま油、塩、ねぎ、えのき、わかめ、キャベツ、油揚げ、葉ねぎ、だし煮干し     | 乳 513           | 24.3       |
| 16(土) | おかし         | 中華丼 梅おかか和え           | おかし           | 玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、豚肉、にんにく、生姜、青梗菜、ごま油、塩、醤油、片栗粉                         | 幼 583           | 22.7       |
|       | 牛乳          | 春雨スープ パナナ            | 牛乳            | 大根、きゅうり、黄パプリカ、かつお節、梅干し、ごま油、春雨、わかめ、ねぎ、えのき、葉ねぎ、鶏ひき、だしかつお、だし昆布            | 乳 547           | 21.3       |
| 18(月) | おかし         | ゆかりご飯 ぶりの照り焼き        | シュガートースト      | ぶり、生姜、醤油、みりん、三温糖、砂糖、マーガリン  | 幼 554           | 23.4       |
|       | 牛乳          | 白菜の浅漬け 豚汁 りんご        | 牛乳            | 白菜、人参、きゅうり、黄パプリカ、ゆず、だしかつお、だし昆布、塩、玉ねぎ、大根、里芋、ごぼう、豚肉、葉ねぎ、味噌               | 乳 522           | 21.8       |
| 19(火) | 果物          | ミートソースパゲティ ひじきのサラダ   | ツナおにぎり        | 豚ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく、カットマト、トマトピューレ、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース               | 幼 633           | 23.5       |
|       | 牛乳          | かぶのスープ パナナ           | 牛乳            | ひじき、キャベツ、黄パプリカ、きゅうり、醤油、酢、ねぎ、かぶ、しめじ、椎茸、小松菜、だしかつお、だし昆布、ツナ                | 乳 580           | 21.8       |
| 20(水) | おかし         | ご飯 鶏の香味焼き            | 焼きそば          | 鶏もも、ねぎ、生姜、三温糖、醤油、みりん、豚肉、もやし、味噌   | 幼 553           | 22.3       |
|       | 牛乳          | ごまサラダ さつまいもの味噌汁 オレンジ | 牛乳            | 人参、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、コーン、ごま、すりごま、酢、ごま油、玉ねぎ、しめじ、さつまいも、油揚げ、葉ねぎ、だし煮干し、だし昆布 | 乳 520           | 21.0       |
| 21(木) | 果物          | 胚芽ロール 鮭フライ りんご       | 中華おこわ         | 鮭、玉ねぎ、たくあん、小麦粉、塩、パン粉、大豆マヨネーズ、三温糖、酢、豚肉、干し椎茸、竹の子                         | 幼 578           | 25.4       |
|       | 牛乳          | フレンチサラダ ほうれん草のスープ    | 牛乳            | キャベツ、人参、きゅうり、黄パプリカ、塩、オリーブオイル、ねぎ、えのき、コーン、ほうれん草、鶏肉、だしかつお、だし昆布、醤油         | 乳 549           | 23.3       |
| 22(金) | おかし         | ご飯 麻婆豆腐              | ココア<br>バナナケーキ | 木綿、豚ひき、玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、醤油、味噌、三温糖、塩、胡椒、片栗粉、小麦粉、砂糖、BP、ココア、バナナ、豆乳       | 幼 567           | 22.6       |
|       | 牛乳          | 春雨サラダ きのこスープ みかん     | 牛乳            | 春雨、きゅうり、黄パプリカ、ささみ、酢、ごま油、ねぎ、椎茸、えのき、しめじ、舞茸、もやし、小松菜、だしかつお、だし昆布            | 乳 532           | 21.2       |
| 23(土) | おかし         | 焼肉丼 大根サラダ            | おかし           | 玉ねぎ、豚肉、にんにく、生姜、人参、白菜、ほうれん草、ごま、醤油、三温糖、塩、ごま油、片栗粉                         | 幼 554           | 26.0       |
|       | 牛乳          | キャベツの味噌汁 パナナ         | 牛乳            | 大根、もやし、きゅうり、酢、ねぎ、しめじ、キャベツ、鶏ひき、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌                        | 乳 523           | 23.9       |
| 25(月) | おかし         | ご飯 厚揚げと豚の煮物 りんご      | スープマカロニ       | 厚揚げ、豚肉、かぶ、椎茸、人参、竹の子、生姜、青梗菜、醤油、三温糖、酒、塩、カットマト、にんにく、しめじ、マカロニ              | 幼 559           | 26.5       |
|       | 牛乳          | ブロッコリーのしらす和え 冬野菜の味噌汁 | 牛乳            | ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま油、ねぎ、大根、白菜、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、味噌                 | 乳 506           | 22.9       |
| 26(火) | 果物          | 煮込みうどん かぼちゃのいとこ煮     | ピラフ           | 玉ねぎ、人参、しめじ、油揚げ、白菜、豚肉、小松菜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、みりん                           | 幼 541           | 19.0       |
|       | 牛乳          | カリフラワーサラダ みかん        | 牛乳            | かぼちゃ、小豆、カリフラワー、きゅうり、かぶ、黄パプリカ、酢、ごま油、鶏肉、ピーマン                             | 乳 519           | 18.3       |
| 27(水) | おかし         | カレーライス コールスローサラダ     | きな粉蒸しパン       | 豚肉、人参、玉ねぎ、にんにく、カットマト、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、砂糖、きな粉、豆乳、BP               | 幼 601           | 23.7       |
|       | 牛乳          | お麩のスープ オレンジ          | 牛乳            | きゅうり、コーン、キャベツ、三温糖、酢、オリーブオイル、麩、ねぎ、えのき、鶏ひき、わかめ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油         | 乳 558           | 22.1       |
| 28(木) | 果物          | さつま芋パン 鱈のトマトソースがけ    | わかめおにぎり       | 鱈、人参、玉ねぎ、しめじ、黄パプリカ、にんにく、カットマト、バセリ、醤油、三温糖、塩、胡椒、小麦粉                      | 幼 572           | 26.8       |
|       | 牛乳          | ツナマヨサラダ 白菜のスープ パナナ   | 牛乳            | ツナ、大根、きゅうり、マヨネーズ、ねぎ、白菜、椎茸、鶏肉、小松菜、だしかつお、だし昆布、わかめ                        | 乳 476           | 22.7       |
| 29(金) | おかし         | 雪だるまご飯 根菜あんかけ        | フルーツサンド       | 鶏もも、蓮根、人参、大根、ごぼう、ブロッコリー、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、ごま油、酒、にんにく、玉ねぎ、コーン、オリーブオイル     | 幼 640           | 23.6       |
|       | 牛乳          | 小松菜のお浸し 生姜入り味噌汁 りんご  | 牛乳            | 小松菜、きゅうり、えのき、しらす、油揚げ、ねぎ、もやし、干し椎茸、生姜、葉ねぎ、キャベツ、味噌、いちご、みかん缶、バナナ、砂糖、生クリーム  | 乳 635           | 22.8       |
| 30(土) | おかし         | チャーハン 鶏のうま煮          | おかし           | 豚ひき、ねぎ、人参、コーン、葉ねぎ、醤油、塩、ごま油   | 幼 581           | 24.8       |
|       | 牛乳          | わかめスープ パナナ           | 牛乳            | 鶏もも、大根、玉ねぎ、小松菜、だしかつお、だし昆布、三温糖、しめじ、キャベツ、わかめ                             | 乳 546           | 22.9       |

|     |    |     |      |     |   |     |      |
|-----|----|-----|------|-----|---|-----|------|
| 基準値 | 幼児 | 574 | 24.4 | 平均値 | 幼 | 584 | 24.2 |
|     | 乳児 | 472 | 20.1 |     | 乳 | 546 | 22.3 |

※ 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。