

1月 予定献立表

令和4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(火)	おかし	カレーライス 切干大根のサラダ	ココア蒸しパン	人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、豚肉、カットマト、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、こしょう	幼 621	23.1
	牛乳	じゃが芋のスープ りんご	牛乳	切干大根、コーン、醤油、三温糖、酢、ごま油、じゃが芋、ねぎ、干し椎茸、だしかつお、だし昆布、BP、豆乳、ココア	乳 571	21.5
5(水)	おかし	ご飯 鶏のねぎ味噌焼き 白菜サラダ	マカロニ洋風煮	鶏もも、生姜、ねぎ、味噌、三温糖、酒、人参、白菜、きゅうり、黄パプリカ、すりごま、ごま、醤油、油、酢	幼 547	25.6
	牛乳	餅入り雑煮(乳児は餅なし) みかん	牛乳	小松菜、大根、椎茸、かまぼこ、ゆず、餅、てまり麩、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、玉ねぎ、ピーマン、豚ひき	乳 481	23.0
6(木)	果物	豆乳坦々麺 肉じゃが	梅おかかおにぎり	豚ひき、ねぎ、人参、もやし、竹の子、にんにく、生姜、青梗菜、干し椎茸、厚揚げ、豆乳、すりごま、ねりごま、味噌、醤油、三温糖、ごま油	幼 586	26.7
	牛乳	野菜の海苔和え オレンジ	牛乳	じゃが芋、玉ねぎ、白滝、いんげん、豚肉、だしかつお、だし昆布、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、もみり、酢、ねり梅、かつお節	乳 551	24.4
7(金)	おかし	チーズパン 鱈のパン粉焼き りんご	七草粥・せんべい	たら、にんにく、パセリ、パン粉、大豆マヨネーズ、塩、こしょう、オリーブオイル、カリフラワー、ブロッコリー、人参、コーン、ツナ、醤油、酢	幼 554	26.7
	牛乳	花野菜サラダ 根菜ミネストローネ	牛乳	玉ねぎ、カットマト、豚バラ、しめじ、キャベツ、蓮根、ごぼう、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、ケチャップ、大根、七草、小松菜	乳 517	24.4
8(土)	おかし	焼肉丼 酢の物	おかし	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	幼 586	25.2
	牛乳	わかめスープ パナナ	牛乳	きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、酢、ねぎ、わかめ、青梗菜、だしかつお、だし昆布	乳 545	23.2
10(月)		成人の日				
11(火)	果物	あんかけ焼きそば おからのマヨサラダ	ケチャップライス	豚肉、玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、白菜、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 608	26.4
	牛乳	ワンタンスープ みかん	牛乳	おから、きゅうり、コーン、ツナ、マヨネーズ、豆乳、酢、三温糖、ねぎ、鶏ひき、ワンタンの皮、葉ねぎ、干し椎茸、だしかつお・昆布	乳 569	24.1
12(水)	おかし	ご飯 白身魚の磯辺揚げ	シュガートースト	カレイ、生姜、青のり、醤油、酒、小麦粉、油、鶏ささ身、人参、ブロッコリー、きゅうり、コーン	幼 530	27.1
	牛乳	ささ身のサラダ 白菜の味噌汁 オレンジ	牛乳	白菜、玉ねぎ、しめじ、じゃが芋、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌、ごま、すりごま、ねり梅、三温糖、酢、ごま油、マーガリン	乳 497	24.8
13(木)	果物	丸パン 豚のトマト煮 りんご	昆布おにぎり	豚肩、玉ねぎ、人参、じゃが芋、マッシュルーム、にんにく、生姜、パセリ、大豆水煮、カットマト、油、三温糖、ケチャップ、ソース、塩	幼 596	25.7
	牛乳	かぶとコーンのサラダ ジュリエンスープ	牛乳	かぶ、コーン、きゅうり、ブロッコリー、酢、キャベツ、鶏肉、小松菜、だしかつお・昆布、醤油、こしょう、オリーブオイル、ごま昆布	乳 545	23.5
14(金)	おかし	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーのしらす和え	焼きそば	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、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ	幼 536	26.0
	牛乳	きのこスープ パナナ	牛乳	しらす、白菜、ねぎ、えのき、干し椎茸、舞茸、鶏肉、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、塩、キャベツ、豚肉、もやし	乳 505	23.9
15(土)	おかし	チャーハン キャベツと鶏の味噌炒め	おかし	ねぎ、人参、黄パプリカ、葉ねぎ、豚ひき、生姜、ごま油、醤油、塩	幼 594	23.0
	牛乳	青梗菜のスープ パナナ	牛乳	キャベツ、ピーマン、鶏もも、にんにく、味噌、酒、砂糖、片栗粉、青梗菜、玉ねぎ、えのき、大根、だしかつお、だし昆布	乳 551	21.5
17(月)	おかし	ご飯 豚カツ 野菜の浅漬け	りんごのケーキ	豚ロース、酒、塩、パン粉、小麦粉、油、ソース、ケチャップ、三温糖、白菜、きゅうり、かぶ、ゆず、醤油、酢	幼 635	24.0
	牛乳	豆腐の味噌汁 パナナ	牛乳	玉ねぎ、人参、豆腐、えのき、大根、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌、BP、りんご、豆乳	乳 584	22.3
18(火)	果物	カレーうどん 切り昆布の炒め煮	中華おこわ	玉ねぎ、人参、舞茸、鶏肉、油揚げ、小松菜、にんにく、生姜、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、カレー粉、小麦粉、油	幼 534	21.9
	牛乳	かぼちゃサラダ みかん	牛乳	切り昆布、さつま揚げ、豚肉、三温糖、かぼちゃ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、干し椎茸、竹の子	乳 502	20.4
19(水)	おかし	ハヤシライス コールスローサラダ	ジャージャー麺	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、牛脂、小麦粉、油、塩、ケチャップ、ソース、醤油、塩、三温糖	幼 569	23.3
	牛乳	麩のスープ りんご	牛乳	キャベツ、きゅうり、コーン、オリーブオイル、酢、麩、ねぎ、白菜、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、豚ひき、もやし	乳 529	21.6
20(木)	果物	パンブキンパン 鮭のクリームソース	焼きおにぎり	鮭、玉ねぎ、しめじ、人参、コーン、生姜、にんにく、牛乳、パセリ、小麦粉、油、塩、こしょう、ごま、味噌、みりん	幼 550	26.1
	牛乳	春雨サラダ トマトと大根のスープ パナナ	牛乳	鶏ささみ、春雨、きゅうり、黄パプリカ、醤油、三温糖、酢、ごま油、ねぎ、トマト、大根、椎茸、小松菜、だしかつお、だし昆布	乳 510	23.9
21(金)	おかし	炊き込みご飯 おでん	黒糖トースト	鶏肉、生姜、しめじ、大根、厚揚げ、さつま揚げ、昆布、白滝(乳児は昆布、白滝なし)、だし昆布、だしかつお、醤油、みりん、酒、塩	幼 562	26.2
	牛乳	ツナサラダ 豚汁 みかん	牛乳	ツナ、キャベツ、人参、もやし、きゅうり、酢、オリーブオイル、豚肉、里芋、ごぼう、ねぎ、葉ねぎ、だし煮干し、味噌、黒糖、マーガリン	乳 506	22.7
22(土)	おかし	そぼろ丼 甘酢和え	おかし	玉ねぎ、鶏ひき、生姜、もやし、人参、ほうれん草、醤油、三温糖、塩、ごま油、油、片栗粉、大根、きゅうり、黄パプリカ、酢	幼 596	24.2
	牛乳	キャベツの味噌汁 パナナ	牛乳	キャベツ、ねぎ、しめじ、だしかつお、だし昆布、味噌	乳 553	22.5
24(月)	おかし	ご飯 ぶりの照り焼き パナナ	白玉汁粉(乳児:白玉なし)・せんべい	ぶり、生姜、醤油、みりん、三温糖、ほうれん草、人参、きゅうり、もやし、ごま、すりごま	幼 622	24.8
	牛乳	ほうれん草の胡麻和え さつま芋の味噌汁	牛乳	さつま芋、人参、玉ねぎ、小松菜、だし煮干し、だし昆布、味噌、白玉粉、小豆、豆腐	乳 574	22.9
25(火)	果物	ミートソーススパゲティ ひじきのサラダ	ツナご飯	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、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 603	23.0
	牛乳	かぶのスープ りんご	牛乳	ひじき、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、醤油、酢、かぶ、ねぎ、椎茸、じゃが芋、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	乳 551	21.3
26(水)	おかし	ご飯 カレイの煮つけ	ジャムサンド	カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、じゃが芋、人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン、ツナ、マヨネーズ、塩	幼 594	26.9
	牛乳	ポテトサラダ 油揚げの味噌汁 みかん	牛乳	白菜、ねぎ、しめじ、小松菜、油揚げ、だしかつお、だし昆布、味噌、ブルーベリージャム	乳 548	24.6
27(木)	果物	さつま芋パン 豆腐ハンバーグ オレンジ	鮭おにぎり	木綿、鶏ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、ゼラチン、塩、こしょう、パン粉、豆乳、ケチャップ、ソース、三温糖	幼 572	26.5
	牛乳	大根のシャキシャキサラダ かぼちゃスープ	牛乳	大根、きゅうり、もやし、しらす、すりごま、酢、醤油、ごま油、かぼちゃ、ねぎ、コーン、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、鮭	乳 479	22.4
28(金)	おかし	韓国風海苔巻き ささみフライ	ブルーーツケーキ	豚ひき、人参、もやし、ほうれん草、たくあん、ごま、にんにく、生姜、海苔、醤油、三温糖、ごま油、塩、ブロッコリー、きゅうり、コーン、酢、オリーブオイル、ささみ	幼 630	27.0
	牛乳	ブロッコリーサラダ 春雨スープ りんご	牛乳	蓮根、酒、小麦粉、パン粉、ケチャップ、大豆マヨネーズ、春雨、ねぎ、白菜、干し椎茸、葉ねぎ、鶏ひき、だしかつお・昆布、BP、オレンジ、生クリーム、バター、豆乳	乳 573	24.3
29(土)	おかし	中華丼 鶏と大根の煮物	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 611	26.0
	牛乳	コーンスープ パナナ	牛乳	鶏もも、大根、だしかつお、みりん、三温糖、ねぎ、コーン、舞茸、えのき、小松菜、だしかつお、だし昆布	乳 557	23.2
31(月)	おかし	ご飯 鮭の香味焼き	きな粉蒸しパン	鮭、ねぎ、生姜、醤油、三温糖、みりん、里芋、人参、黄パプリカ、蓮根、ブロッコリー、すりごま、いりごま、味噌、油	幼 582	24.7
	牛乳	野菜の胡麻味噌和え けんちん汁 パナナ	牛乳	玉ねぎ、ごぼう、大根、油揚げ、ほうれん草、だしかつお、だし昆布、塩、小麦粉、BP、きな粉	乳 542	22.8
基準値					幼 583	25.2
平均値					幼 583	25.2
乳児					乳 537	23.0

※ 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。