

1月 予定献立表

令和5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(水)	おかし	ハヤシライス 切干大根のサラダ	マーブルケーキ	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、ココア	幼 630	23.1
	牛乳	かぼちゃのスープ りんご	牛乳	切干大根、コーン、醤油、三温糖、酢、ごま油、かぼちゃ、ねぎ、干し椎茸、だしかつお・昆布、豆乳、BP	乳 560	20.8
5(木)	果物	ご飯 麻婆豆腐	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、塩、片栗粉、キャベツ、豚肉	幼 558	26.0
	牛乳	彩りナムル ワンタンスープ みかん	牛乳	もやし、ピーマン、黄パプリカ、ツナ、すりごま、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 508	22.8
6(金)	おかし	丸パン 鮭フライ バナナ	七草粥・せんべい	鮭、玉ねぎ、たくあん、赤パプリカ、小麦粉、塩、パン粉、大豆マヨネーズ、砂糖、酢、大根、小松菜、七草	幼 567	25.7
	牛乳	しょうゆフレンチ ミネストローネ	牛乳	キャベツ、人参、きゅうり、コーン、醤油、ねぎ、カットトマト、しめじ、白菜、ほうれん草、にんにく、豚肉、だしかつお・昆布、ケチャップ	乳 520	23.3
7(土)	おかし	鶏肉丼 塩キャベツサラダ	おかし	鶏もも、人参、椎茸、玉ねぎ、葉ねぎ、海苔、醤油、三温糖、塩	幼 550	22.5
	牛乳	えのきの味噌汁 バナナ	牛乳	キャベツ、きゅうり、コーン、ごま、ごま油、酢、ねぎ、えのき、小松菜、だしかつお・昆布、味噌	乳 501	20.8
9(月)		成人の日				
10(火)	果物	炊込みご飯 おでん オレンジ	シュガートースト	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、マーガリン、豚肉、生姜、しめじ	幼 546	24.8
	牛乳	ほうれん草の胡麻和え ごぼうの味噌汁	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、ごぼう、玉ねぎ、舞茸、小松菜、鶏肉、だし煮干し、味噌	乳 492	21.2
11(水)	おかし	味噌ラーメン 鶏と大根の煮物	わかめおにぎり	ねぎ、人参、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・昆布、味噌、醤油、塩、ごま油	幼 565	27.0
	牛乳	ブロッコリーサラダ バナナ	牛乳	鶏もも、大根、しめじ、いんげん、三温糖、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、酢、オリーブオイル	乳 509	23.8
12(木)	果物	チーズパン 鶏のパン粉焼き りんご	炊き込みご飯	鶏もも、にんにく、パン粉、バセリ、粉チーズ、玉ねぎ、人参、白菜、豚肉、しめじ、小松菜、油、だしかつお・昆布	幼 521	25.4
	牛乳	コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳	キャベツ、人参、きゅうり、コーン、オリーブオイル、塩、酢、三温糖、椎茸、ごぼう、生姜、醤油、こしょう	乳 466	22.3
13(金)	おかし	芋ご飯 ぶりの照り焼き	カレーうどん	ぶり、生姜、醤油、みりん、三温糖、ねぎ、大根、里芋、ごぼう、葉ねぎ、舞茸、豚肉、だしかつお・昆布、味噌	幼 534	27.1
	牛乳	昆布和え 豚汁 みかん	牛乳	ブロッコリー、人参、黄パプリカ、きゅうり、塩昆布、ごま油、さつま芋、油揚げ、小松菜、カレー粉、ごま塩	乳 490	23.9
14(土)	おかし	ピラフ 鶏のトマト煮	おかし	ピーマン、コーン、鶏肉、油、こしょう、もやし、ねぎ、小松菜、えのき、豚ひき、だしかつお・昆布、醤油	幼 566	24.8
	牛乳	もやしのスープ バナナ	牛乳	玉ねぎ、人参、にんにく、キャベツ、鶏もも、カットトマト、ケチャップ、塩、こしょう、三温糖	乳 498	21.8
16(月)	おかし	ご飯 きのこがけハンバーグ オレンジ	あんバターサンド	鶏ひき、豆腐、玉ねぎ、マッシュルーム、椎茸、舞茸、生姜、葉ねぎ、ゼラチン、パン粉、豆乳、塩、こしょう、醤油、酒、片栗粉	幼 568	26.3
	牛乳	小松菜のお浸し 蓮根の味噌汁	牛乳	小松菜、人参、えのき、きゅうり、しらす、油揚げ、だしかつお・昆布、蓮根、ねぎ、里芋、ほうれん草、味噌、こしあん、マーガリン	乳 514	23.4
17(火)	果物	鶏ごぼううどん かぼちゃのそぼろがけ	鮭おにぎり	ねぎ、人参、しめじ、白菜、鶏もも、ほうれん草、ごぼう、だしかつお・昆布、醤油、塩、鮭	幼 535	25.8
	牛乳	ブロッコリーのしらす和え バナナ	牛乳	かぼちゃ、生姜、豚ひき、みりん、酒、三温糖、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま油、片栗粉	乳 478	22.7
18(水)	おかし	納豆ご飯 カレイの煮つけ	マカロニ洋風煮	カレイ、生姜、醤油、三温糖、みりん、じゃが芋、ねぎ、しめじ、葉ねぎ、だし煮干し・昆布、味噌、油	幼 553	26.4
	牛乳	ツナマヨサラダ 田舎風味味噌汁 みかん	牛乳	ツナ、大根、人参、きゅうり、マヨネーズ、ひきわり納豆、たくあん、小松菜、玉ねぎ、ピーマン、豚ひき	乳 500	23.3
19(木)	果物	パンプキンパン ささみフライ りんご	中華おこわ	鶏ささ身、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、三温糖、竹の子、干し椎茸、豚肉、だしかつお・昆布	幼 530	26.1
	牛乳	フレンチサラダ トマトと大根のスープ	牛乳	キャベツ、人参、きゅうり、コーン、酢、オリーブオイル、玉ねぎ、人参、トマト、大根、舞茸、小松菜、豚バラ、醤油	乳 488	22.9
20(金)	おかし	ご飯 厚揚げの味噌煮 オレンジ	ココア蒸しパン	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、豚肉、厚揚げ、にんにく、生姜、青梗菜、油、味噌、醤油、三温糖、豆乳、ココア	幼 556	23.3
	牛乳	じゃこサラダ 麩のすまし汁	牛乳	じゃこ、ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、酢、麩、ねぎ、白菜、葉ねぎ、鶏もも、だしかつお・昆布、塩、小麦粉、BP	乳 498	21.1
21(土)	おかし	中華丼 豚バラ大根	おかし	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、キャベツ、にんにく、生姜、青梗菜、豚肉、ごま油、片栗粉	幼 571	22.6
	牛乳	小松菜のスープ バナナ	牛乳	豚バラ、大根、生姜、三温糖、酒、ねぎ、しめじ、小松菜、だしかつお・昆布、醤油、塩	乳 502	20.2
23(月)	おかし	カレーライス かぶとコーンのサラダ	ジャージャー麺	人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、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、竹の子	幼 582	23.9
	牛乳	春雨スープ みかん	牛乳	かぶ、コーン、きゅうり、ブロッコリー、塩、酢、三温糖、春雨、ねぎ、椎茸、小松菜、だしかつお・昆布、醤油、ごま油	乳 531	21.9
24(火)	果物	あんかけ焼きそば かぼちゃサラダ	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	幼 584	22.8
	牛乳	ほうれん草のスープ バナナ	牛乳	かぼちゃ、ブロッコリー、コーン、マヨネーズ、ねぎ、しめじ、大根、ほうれん草、豚肉、だしかつお・昆布、鶏肉、ケチャップ	乳 515	20.4
25(水)	おかし	ツナ昆布ご飯 鮭の香味焼き りんご	チヂミ	鮭、ねぎ、生姜、醤油、砂糖、みりん、玉ねぎ、厚揚げ、椎茸、葉ねぎ、豚肉、だしかつお・昆布、味噌、豆腐	幼 522	27.2
	牛乳	ささ身のサラダ 厚揚げの味噌汁	牛乳	鶏ささ身、人参、きゅうり、黄パプリカ、白菜、酢、ごま油、しめじ、ツナ、塩昆布、小松菜、にら、米粉、BP、豆乳、ごま	乳 475	23.9
26(木)	果物	さつま芋パン 鶏のクリームソース	ゆかりおにぎり	鶏もも、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、生姜、にんにく、牛乳、バセリ、小麦粉、油、塩、こしょう、だしかつお・昆布	幼 548	25.0
	牛乳	ブロッコリーサラダ オレンジ	牛乳	ブロッコリー、きゅうり、コーン、醤油、三温糖、酢、オリーブオイル、ねぎ、蓮根、大根、ごぼう、ほうれん草	乳 504	22.6
27(金)	おかし	雪だるまご飯 春巻き みかん	誕生日ケーキ	もやし、生姜、竹の子、干し椎茸、豚ひき、春雨、春巻きの皮、醤油、みりん、塩、ごま油、片栗粉、スポンジケーキ	幼 574	22.0
	牛乳	野菜の浅漬け わかめスープ	牛乳	大根、人参、きゅうり、かぶ、ゆず、だしかつお・昆布、酢、わかめ、人参、ねぎ、白菜、小松菜、えのき、いちご、生クリーム	乳 517	20.0
28(土)	おかし	チャーハン 鶏のうま煮	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 545	22.3
	牛乳	青梗菜のスープ バナナ	牛乳	鶏もも、大根、しめじ、だしかつお・昆布、三温糖、玉ねぎ、青梗菜、椎茸、もやし	乳 485	20.3
30(月)	おかし	ご飯 豚のみぞれあんかけ	ジャムサンド	豚ロース、大根、椎茸、えのき、生姜、葉ねぎ、三温糖、酒、片栗粉、白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、じゃが芋、小松菜	幼 613	25.4
	牛乳	花野菜サラダ 白菜の味噌汁 バナナ	牛乳	カリフラワー、ブロッコリー、人参、黄パプリカ、にんにく、醤油、酢、オリーブオイル、りんごジャム、だしかつお・昆布、味噌	乳 563	23.2
31(火)	果物	ミートソーススパゲティ 大根のサラダ	昆布おにぎり	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、カットトマト、トマトピューレ、にんにく、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース	幼 578	22.3
	牛乳	かぶのスープ みかん	牛乳	大根、きゅうり、もやし、しらす、すりごま、酢、醤油、ごま油、かぶ、ねぎ、えのき、キャベツ、葉ねぎ、だしかつお・昆布、ごま昆	乳 522	20.0

※ 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。

基準値	幼児	581	24.7	平均値	幼	561	24.7
	乳児	471	20.0		乳	506	22.0