

令和3年 1月分

予定献立表

吹上保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
4 月	さつま芋カレー だいこんサラダ りんご	じゃがいも/さつま芋も /大豆油/マヨネーズ(全 卵型)/せんべい	豚肉(薄切り)/かつお 加工品(かつお節)/牛乳 凍)	玉葱/にんじん/にんにく/ しょうが/グリーンピース(冷 凍)/だいこん/りんご	牛乳 おかし
5 火	ぎせいとうふ 五目きんぴら みそしる(はくさい) みかん	三温糖/大豆油/じゃが いも/有塩バター	木綿豆腐/たまご/鶏ひ き肉/油揚げ/生揚げ/ みそ(赤色辛みそ)/牛 乳	にんじん/生しいたけ(菌床栽 培、生)/切りみつば/ごぼう /さやいんげん/はくさい/ ねぎ/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 じゃがバター
6 水	めんちかつ ブロッコリーの塩炒め せんぎりキャベツ みそ汁(とうふ・わかめ) りんご	せんべい	木綿豆腐/わかめ/米み そ(赤色辛みそ)/牛乳	にんじん/ぶなしめじ/とう もろこし缶詰(ホル)/ブロッコ リー/キャベツ/りんご	牛乳 おかし
7 木	赤魚のおろしに 温野菜のサラダ みそ汁(卵・わかめ) バナナ	三温糖/じゃがいも/フ レンチドレッシング/水 稲穀粒(精白米)/薄力粉 /大豆油	あかうお 60g/たまご /わかめ/米みそ(赤色辛 みそ)/牛乳	だいこん/こねぎ/にんじん /ブロッコリー/日本かぼ ちゃ/バナナ/ほうれんそう /玉葱	牛乳 七草おやき
8 金	餅アラカルト 白煮 白菜漬け みかん	味ごま/もち/せんべい	あずき(こし)/焼きのり /鶏肉モモ/蒸しかまぼ こ/高野豆腐/牛乳	ごぼう/にんじん/だいこん /干し椎茸/せり/はくさい (塩漬)/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
9 土	タンメン さばと青菜のマヨ和え りんご	中華めん(生)/ごま油/ マヨネーズ/せんべい	豚肉(薄切り)/さば(水 煮缶詰)/ジョア	にんじん/干し椎茸/キャベ ツ/もやし/にら/ねぎ/ほ うれんそう/しゅんぎく/り んご	ジョア おかし
12 火	レバーのからあげ 白菜とほうれん草の和え物 みそ汁(大根・じゃが芋) みかん	薄力粉/大豆油/かたく り粉/じゃがいも/せん べい	豚肝臓/たまご/かに風 味かまぼこ/米みそ(赤色 辛みそ)/牛乳	にんにく(りん茎)/しょうが /はくさい/ほうれんそう/ にんじん/だいこん/温州蜜 柑(普通、生)	牛乳 おかし
13 水	マカロニグラタン しおぶろっこり キャベツのスー プ りんご	マカロニ/大豆油/有塩 バター/薄力粉/パン粉 (乾燥)/五穀米	むきえび/ベーコン/牛 乳200/ピザ用チーズ/塩 昆布	にんじん/玉葱/パセリ/ブ ロッコリー/キャベツ/りん ご	お茶 五穀おにぎり
14 木	豚こまの和風マーボー豆腐 白菜とりんごのサラダ みそ汁(もやし・油あげ) もものかんづめ	三温糖/ごま油/オリ ブ油/せんべい	豚肉(薄切り)/木綿豆 腐/米みそ(赤色辛みそ) /油揚げ/牛乳	にんにく/ねぎ/はくさい/ りんご/もやし/もも(缶詰果 肉)	牛乳 おかし
15 金	鮭のサクサクソテー ひき肉ともやし炒め みそ汁(こまつな) りんご	薄力粉/パン粉(乾燥)/ 大豆油/有塩バター/ご ま油/三温糖/さつま いも	たまご/豚ひき肉/木綿 豆腐/米みそ(赤色辛み そ)/牛乳	パセリ/もやし/にんじん/ サラダ菜/こまつな/りんご	牛乳 ゆでさつまいも
16 土	煮込みきのこうどん かぼちゃの甘煮 バナナ	干しうどん(乾)/有塩バ ター/三温糖/せんべい バナナ	豚肩ロース(脂身付)/う ずら卵(水煮缶詰)/牛乳	にんじん/ぶなしめじ/まい たけ/えのきたけ/はくさい /日本かぼちゃ/バナナ	牛乳 おかし
18 月	にくじゃが 小松菜と油あげのおひたし みそ汁(だいこん、豆ふ) パインのかんづめ	大豆油/糸こんにやく/ じゃがいも/三温糖/せ んべい	豚肉(薄切り)/油揚げ /木綿豆腐/米みそ(赤色 辛みそ)/牛乳	にんじん/玉葱/グリーンピ ース(冷凍)/こまつな/だい こん/パインアップル(缶詰)	牛乳 おかし
19 火	ひきにくなっとう ささかまぼこ しおぶろっこり ほっとんつみれ汁 りんご	大豆油/三温糖/食パン (市販品)	ひき割り納豆/豚ひき肉 /★笹かまぼこ/鶏ひき 肉/米みそ(赤色辛みそ) /牛乳	にんじん/玉葱/ほうれんそ う/ブロッコリー/だいこん /ぶなしめじ/ねぎ/しょう が/りんご/いちごジャム(低 糖度)	牛乳 じゃむさんど

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
20 水	かぼちゃとぶたにくの煮物 雪菜のおひたし せんべい みかん	三温糖/おつゆせんべい /しらたき/せんべい	豚肉(薄切り)/かつお 節/かに風味かまぼこ/ 鶏肉モモ/牛乳	国産かぼちゃ(冷凍)/玉葱/さ やえんどう/雪菜/ごぼう/に んじん/干し椎茸/ねぎ/温州 蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
21 木	さばの人参みそに ひじきのごま和え みそ汁(じゃが芋・わかめ) りんご	三温糖/白ごま(いり)/ じゃがいも/せんべい	まさば/米みそ(赤色辛み そ)/ひじき/わかめ/牛 乳	しょうが/にんじん/ほうれん そう/もやし/りんご	牛乳 おかし
22 金	いちご煮ご飯 カレーふうみとりフライ グリーンサラダ マカロニのケチャップ炒め 豆腐とわかめのすまし汁 デコポン	水稲穀粒(精白米)/薄力 粉/かたくり粉/フレン チドレッシング/マカロ ニ/ミルクボンデド ーナツ	鶏胸肉/たまご/木綿豆 腐/わかめ/牛乳	しそ葉/しょうが/レタス/ きゅうり/にんじん/赤たまね ぎ/ねぎ/きよみ(砂じょう、 生)	牛乳 ドーナツ
23 土	ツナスパゲッティ ちんげんさいの野菜スープ バナナ	マカロニ・スパゲッティ/ せんべい	まぐる缶詰(油漬フルクリ ト)/バルメザンチーズ/ ベーコン	青ピーマン/にんにく/にんじ ん/玉葱/トマト/トマト缶詰 (ジュース)/キャベツ/チンゲ ンツアイ/バナナ/温州蜜柑 50%果汁入り飲料	オレンジジュース おかし
25 月	はるさめのごもくいため あつあげのもの みそ汁(にら・豆腐) りんご	普通はるさめ(乾)/三温 糖/かたくり粉	豚肉(薄切り)/生揚げ /米みそ(赤色辛みそ)/ 木綿豆腐/牛乳/魚肉ソ ーセージ	干し椎茸/もやし/ねぎ/にら /にんにく(りん茎)/しょうが /にんじん/りんご	牛乳 ソーセージ
26 火	チキンカレー コールスローサラダ みかんのかんづめ	じゃがいも/有塩バター /薄力粉/三温糖/マヨ ネーズ/せんべい	鶏肉モモ/脱脂粉乳/ ロースハム/牛乳	にんにく/しょうが/にんじん /玉葱/グリーンピース(冷凍)/ キャベツ/とうもろこし缶詰 (ホル)/温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 おかし
27 水	鶏のマスタード煮 しおぶろっこり はくさいのスー プ バナナ	じゃがいも/水稲穀粒(精 白米)/白ごま(いり)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ ベーコン/塩昆布	玉葱/にんにく/トマト/フ ロココリー/にんじん/生しい たけ(菌床栽培、生)/はくさい /バナナ	お茶 ひじきおにぎり
28 木	たらとソーセージのフライ もやしのナムル せんぎりキャベツ みそ汁(とうふ・わかめ) みかん	薄力粉/パン粉(乾燥)/ 大豆油/ごま油/せんべ い	まだら/たまご/魚肉ソ ーセージ/木綿豆腐/わ かめ/米みそ(赤色辛み そ)/牛乳	もやし/にんじん/キャベツ/ 温州蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
29 金	大根のみそ煮込み 雪菜のおひたし きのこ汁 ようなしのかんづめ	板こんにやく/せんべい	豚肉(薄切り)/生揚げ /焼き竹輪/米みそ(赤色 辛みそ)/かつお節/かに 風味かまぼこ/木綿豆腐 /ジョア	だいこん/にんじん/グリン ピース(冷凍)/雪菜/えのきた け/まいたけ/生しいたけ/西 洋なし(缶詰)	ジョア おかし
30 土	ラーメン ながいものバターソテー りんご	中華めん(生)/ながいも /有塩バター/せんべい りんご	豚肉(薄切り)/なると /たまご/厚揚げ/牛乳	にんにく/しょうが/にんじん /玉葱/ほうれんそう/ねぎ/ りんご	牛乳 おかし

月平均栄養価	エネルギー	431 kcal	タンパク質	19.1 g
	脂 質	17.1 g	食塩相当量	2.6 g