

令和3年1月 献立表

独自献立

3歳未満

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
4	18	月	2歳 牛乳 0.1歳 牛乳 せんべい	ごはん 肉じゃが ごぼうのハムサラダ(マヨドレ) みそ汁(玉ねぎ・わかめ) りんごゼリー	牛乳 マカロニきなこ	豚肉(もも) ハム 米 みそ(淡色辛みそ) 牛乳 きな粉	米 じゃがいも 砂糖 油 マヨドレ リ んごゼリー マカロ ニ	たまねぎ にんじん ごぼう コーン カッ トわかめ	醤油 みりん かつ お・昆布だし汁 食 塩	Ene. : 548kcal P : 20.9g F : 18.1g C : 76.1g Ca : 262mg 食塩相当量 : 1.7g
5	19	火	2歳 牛乳 0.1歳 チーズ	ドライカレー 切干大根と高野豆腐の煮物 すまし汁(じゃがいも・にんじん) パイン缶	5日)牛乳 汁ビーフン 19日)牛乳 誕生日ケーキ	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 ツナ水煮缶 19日)生クリーム	米 油 砂糖 じゃ がいも ビーフン ご ま油 19日)小麦 粉	しょうが たまねぎ に んじん ピーマン トマ トピューレー 切干大 根 グリンピース コー ン パイン缶 19日)み かん缶	カレー粉 コンソメ 中濃ソース かつお だし汁 醤油 食塩 中華だしの素 19 日)ベーキングパウ ダー	Ene. : 510kcal P : 19.5g F : 15.5g C : 65.6g Ca : 284mg 食塩相当量 : 1.0g
6	20	水	2歳 牛乳 0.1歳 牛乳 せんべい	食パン 鶏肉のトマト煮込み キャベツサラダ 豆乳スープ(玉ねぎ・ベーコン) りんご	麦茶 ひじきにぎり	鶏もも肉 ベーコン 豆乳	食パン 油 砂糖 米	たまねぎ トマト キャベツ にんじん ブロッコリー ひじき りんご	かつおだし汁 醤油 酒 酢 コンソメ 食 塩	Ene. : 460kcal P : 17.8g F : 16.2g C : 56.7g Ca : 161mg 食塩相当量 : 1.5g
七 草	7	木	2歳 牛乳 0.1歳 チーズ	ごはん 豆腐の松風焼き 大根とにんじんの和え物 すまし汁(こまつな・コーン) バナナ	牛乳 七草がゆ 田作り	豚ひき肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 食べる小魚	米 片栗粉 砂糖	たまねぎ あおのり だいこん にんじん こまつな かぶ ほ うれんそう コーン バナナ	みりん 酒 食塩 酢 かつおだし汁 醤油	Ene. : 483kcal P : 19.6g F : 13.3g C : 61.6g Ca : 345mg 食塩相当量 : 1.5g
8	22	金	2歳 牛乳 0.1歳 牛乳 せんべい	ごはん さばのみそ煮 五目煮 すまし汁(はくさい・葉ねぎ) みかん	牛乳 フライドポテト	さば 米みそ(淡色 辛みそ) ゆで大豆 生揚げ 牛乳	米 砂糖 油 じゃ がいも	しょうが にんじん だいこん ごぼう はくさい 葉ねぎ み かん あおのり	醤油 酒 かつおだ し汁 みりん 食塩	Ene. : 501kcal P : 20g F : 18.4g C : 61.9g Ca : 287mg 食塩相当量 : 1.5g
9	23	土	2歳 麦茶 0.1歳 チーズ	焼きうどん みそ汁(わかめ・玉ねぎ) りんご	麦茶 ヨーグルト ぱりんこ	ツナ水煮缶 米みそ (淡色辛みそ)	ゆでうどん 油 ヨー グルト	たまねぎ にんじん コーン カットわかめ りんご	醤油 かつお・昆布 だし汁	Ene. : 359kcal P : 18.3g F : 14.7g C : 63.9g Ca : 260mg 食塩相当量 : 1.6g
12	26	火	2歳 牛乳 0.1歳 チーズ	ごはん 鮭のカレームニエル ひじきの煮物 みそ汁(玉ねぎ・にら) りんご	牛乳 スイートポテト(豆 乳)	鮭 米みそ(淡色辛 みそ) 牛乳 豆乳	米 米粉 油 砂糖 さつまいも	ひじき にんじん キャベツ たまねぎ にら りんご	食塩 カレー粉 かつ おだし汁 醤油 酒 みりん かつお 昆布だし汁	Ene. : 463kcal P : 17.6g F : 11.8g C : 66.7g Ca : 283mg 食塩相当量 : 1.3g
13	27	水	2歳 牛乳 0.1歳 牛乳 せんべい	鶏とごぼうのパスタ こまつなとにんじんのコーンサラ ダ コンソメスープ(しめじ・にんじん) みかん	麦茶 鮭チャーハン	鶏もも肉 鮭ほぐし 身	スパゲティ 油 砂 糖 米	たまねぎ にんじん ごぼう 焼きのり こ まつな コーン しめ じ みかん	食塩 醤油 酒 コ ンソメ	Ene. : 455kcal P : 18.1g F : 14.1g C : 62.5g Ca : 189mg 食塩相当量 : 1.0g
14	28	木	2歳 牛乳 0.1歳 チーズ	ごはん 豆腐と白菜のとろみ煮 チンゲン菜のコーン炒め みそ汁(かぶ・もやし) りんご	牛乳 揚げパン	木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 牛乳 きな粉	米 油 砂糖 片栗 粉 コッペパン	はくさい たまねぎ にんじん えのきた け チンゲンサイ コーン かぶ もやし りんご	かつおだし汁 醤油 酒 かつお・昆布だ し汁 食塩	Ene. : 455kcal P : 15.1g F : 14.8g C : 62g Ca : 299mg 食塩相当量 : 1.3g
15	15	金	2歳 牛乳 0.1歳 牛乳 せんべい	ごはん かれのい照り焼き 炒めれんこん みそ汁(だいこん・油揚げ) バナナ	牛乳 ポンデ・ケージョ	かれい 油揚げ 米 みそ(淡色辛みそ) 牛乳 粉チーズ	米 油 砂糖 ホット ケーキ粉 白玉粉	れんこん たまねぎ にんじん ピーマン だいこん バナナ	醤油 酒 みりん かつお・昆布だし汁	Ene. : 504kcal P : 19.2g F : 14.3g C : 73.7g Ca : 302mg 食塩相当量 : 1.5g
16	30	土	2歳 麦茶 0.1歳 チーズ	ツナチャーハン 中華スープ(玉ねぎ・にんじん) りんご	麦茶 ヨーグルト ぱりんこ	ツナ水煮缶	米 油 ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン りんご	食塩 醤油 中華だ しの素	Ene. : 339kcal P : 16.2g F : 15.3g C : 57.6g Ca : 308mg 食塩相当量 : 1.3g
21	21	木	2歳 牛乳 0.1歳 チーズ	ごはん 麻婆豆腐 こまつなのナムル 中華スープ(だいこん・しめじ) バナナ	牛乳 五平餅	木綿豆腐 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 油 砂糖 片栗 粉 ごま油 白すり ごま	ねぎ にんじん ピーマン こまつな もやし だいこん し めじ バナナ	醤油 酒 中華だ しの素 食塩 みりん	Ene. : 512kcal P : 18.1g F : 14.8g C : 68.1g Ca : 326mg 食塩相当量 : 1.4g
25	25	月	2歳 牛乳 0.1歳 牛乳 せんべい	ごはん 豚のしょうが焼き キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(かぼちゃ・なす) バナナ	牛乳 マーラカオ	豚肉(もも) 挽きわり 納豆 米みそ(淡色 辛みそ) 牛乳 豆 乳	米 砂糖 油 ホット ケーキ粉	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ なす バ ナナ	醤油 酒 かつお 昆布だし汁	Ene. : 511kcal P : 19.6g F : 17g C : 62.3g Ca : 273mg 食塩相当量 : 1.6g
特別 食	29	金	2歳 牛乳 0.1歳 牛乳 せんべい	ごはん 鶏の照り焼き コールスローサラダ(マヨドレ) コンソメスープ(じゃがいも・玉ね ぎ) りんご	牛乳 チュロス	鶏もも肉 牛乳	米 小麦粉 油 砂 糖 マヨドレ じゃが いも	キャベツ にんじん コーン たまねぎ パセリ粉 りんご	食塩 中濃ソース 酢 コンソメ ベーキ ングパウダー ピュ アココア	Ene. : 515kcal P : 16.6g F : 20.3g C : 63.3g Ca : 249mg 食塩相当量 : 1.0g

給食MEMO		目標値	月平均値
2021年。あけましておめでとうございます。 寒さも増していますが、風邪をひかないように十分気を付けて過ごしたいですね。1月7日は、お正月にちなんだ給食を提供予定です。 午後おやつ「七草がゆ」には、「今年も家族みんなが元気で暮らせますように」という想いが込められているといひます。 今年も保育園のみんなが仲良く笑顔で暮らせますように。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。 ☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆		Ene.(エネルギー)	475kcal
		P(タンパク質)	20.0g
		F(脂質)	13.0g
		C(炭水化物)	69.5g
		Ca(カルシウム)	200mg
		食塩相当量	1.5g
			475kcal
			18.3g
			15.5g
			64.1g
			268mg
			1.4g