

令和3年1月 献立表

独自献立

3歳以上

日	曜	献立名		あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		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	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 りんごゼリー 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. : 616kcal P : 21.6g F : 17.7g C : 94.1g Ca : 189mg 食塩相当量 : 1.9g
5	19	火	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 グリーンピース 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. : 552kcal P : 20.3g F : 14.3g C : 75.9g Ca : 213mg 食塩相当量 : 1.2g
6	20	水	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. : 493kcal P : 18.5g F : 15.6g C : 65.1g Ca : 67mg 食塩相当量 : 1.9g
七草	7	木	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. : 519kcal P : 20.5g F : 11.7g C : 70.6g Ca : 289mg 食塩相当量 : 1.6g
8	22	金	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. : 549kcal P : 21.4g F : 18.8g C : 71.2g Ca : 218mg 食塩相当量 : 1.8g
9	23	土	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. : 399kcal P : 18.9g F : 13.6g C : 73.7g Ca : 184mg 食塩相当量 : 1.9g
12	26	火	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. : 496kcal P : 18.4g F : 10.1g C : 77g Ca : 211mg 食塩相当量 : 1.6g
13	27	水	鶏とごぼうの Pasta 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. : 486kcal P : 18.4g F : 13.2g C : 72g Ca : 98mg 食塩相当量 : 1.0g
14	28	木	ごはん 豆腐と白菜のトロみ煮 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. : 549kcal P : 16.7g F : 16.2g C : 80.4g Ca : 238mg 食塩相当量 : 1.6g
15	15	金	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. : 550kcal P : 20.7g F : 13.1g C : 85.9g Ca : 236mg 食塩相当量 : 1.6g
16	30	土	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. : 375kcal P : 16g F : 14.2g C : 65.7g Ca : 242mg 食塩相当量 : 1.4g
21	21	木	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. : 554kcal P : 18.6g F : 13.7g C : 78.6g Ca : 268mg 食塩相当量 : 1.6g
25	25	月	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. : 544kcal P : 20.4g F : 16.4g C : 71.5g Ca : 202mg 食塩相当量 : 1.8g
特別食	29	金	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. : 558kcal P : 16.8g F : 20.7g C : 73.1g Ca : 169mg 食塩相当量 : 0.9g

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」という思いが込められているといたします。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い申し上げます。☆仕入れの都合上、食材は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)	520kcal	517kcal
		P(タンパク質)	20.8g	19.0g
		F(脂質)	14.4g	14.9g
		C(炭水化物)	76.8g	75.2g
		Ca(カルシウム)	230mg	195mg
		食塩相当量	1.6g	1.6g