

# 令和4年 1月 献立表

岩間保育園

日	曜	昼食	午後のおやつ	材 料 名				エネルギー (Kcal) 幼児	間食
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
04	火	ドライカレー マカロニサラダ 味噌汁 みかん缶	牛乳 マシュマロサンド	米 クラッカー マシュマロ マカロニ マヨネーズ 油 三温糖	牛乳 鶏挽肉 ツナ缶 米みそ	玉葱 みかん 人参 えだまめ ワカメ 生姜	中濃ソース トマトピューレ コンソメ カレー粉 食塩	571	おにぎり
05	水	米飯 筑前煮 青菜の納豆和え 味噌汁 バナナ	牛乳 5日) マーブルケーキ 牛乳 19日) 誕生日ケーキ	米 里芋 小麦粉 三温糖 19日) ホットケーキミックス	牛乳 鶏肉 豆腐 納豆 米みそ 19日) 生クリーム	バナナ 大根 人参 小松菜 玉葱 もやし いんげん ごぼう 19日) みかん缶	醤油 みりん ココア	5日) 532 19日) 582	おにぎり
06	木	豚丼 ごぼうサラダ 味噌汁 みかん	牛乳 ピーチゼリー せんべい	米 三温糖 マヨネーズ ごま	牛乳 豚肉 ツナ缶 米みそ 油揚げ	ピーチジュース 玉葱 みかん かぶ ごぼう 人参 胡瓜 コーン かぶのは 寒天 生姜	醤油 みりん 酒 食塩	668	おにぎり
07	金	米飯 鮭の香味焼き 大根のそぼろ煮 味噌汁 りんご	牛乳 揚げパン	米 コッペパン 油 グラニュー糖 じゃが芋 三温糖 片栗粉	牛乳 鮭 豆乳 鶏挽肉 米みそ	大根 りんご 人参 小松菜 いんげん 生姜	醤油 酒 みりん	558	おにぎり
08	土	ツナチャーハン 味噌汁 オレンジ	麦茶 せんべい	米 油	ツナ缶 しらす 米みそ	オレンジ 人参 玉葱 コーン	醤油	367	／
24	月	米飯 ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁 オレンジ	牛乳 ブレンクッキー	米 じゃが芋 小麦粉 三温糖 バター マヨネーズ 片栗粉 米粉パン粉 油	牛乳 豚挽肉 豆腐 米みそ ツナ缶	オレンジ 玉葱 胡瓜 えのき 人参 ワカメ	ケチャップ 醤油 食塩	592	おにぎり
11	火	米飯 鶏肉のゴマ味噌焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁 みかん缶	牛乳 蒸しまんじゅう	米 ホットケーキミックス 油 三温糖 ごま	牛乳 鶏肉 あんこ 豆腐 油揚げ 米みそ	みかん 人参 小松菜 エリンギ 切り干し大根 いんげん	醤油 みりん 食塩	554	おにぎり
12	水	米飯 アジの竜田揚げ コールスローサラダ 味噌汁 バナナ	牛乳 ゴマとチーズの ボンデケーキ	米 ホットケーキミックス 白玉粉 片栗粉 油 三温糖 ごま	牛乳 あじ 粉チーズ ツナ缶 米みそ	バナナ キャベツ 大根 人参 コーン 生姜 ワカメ	醤油 酒 酢 食塩	534	おにぎり
13	木	スパゲティナポリタン ブロッコリーと人参のサラダ キャベツとポテトのスープ みかん	牛乳 鮭おにぎり	スパゲティ 米 じゃが芋 油 三温糖	牛乳 ベーコン 鮭フレーク	みかん 玉葱 ブロッコリー 人参 キャベツ ピーマン	ケチャップ 醤油 ウスターソース コンソメ 酢 食塩	569	おにぎり
14	金	米飯 鶏肉のカレーマヨ焼き ほうれん草のツナ和え 根菜スープ オレンジ	牛乳 野菜ポッキー	米 小麦粉 マヨネーズ バター 三温糖 片栗粉 ごま	牛乳 鶏肉 ツナ缶 粉チーズ	ほうれん草 オレンジ 人参 大根 玉葱 切り干し大根 パセリ	醤油 コンソメ 酢 食塩 カレー粉	531	おにぎり
15	土	二色丼 味噌汁 オレンジ	麦茶 せんべい	米 三温糖 油	鶏挽肉 鮭フレーク 米みそ	オレンジ 人参 コーン 生姜	酒 醤油	447	／
17	月	米飯 鶏肉の塩こうじ焼き 五目煮 味噌汁 オレンジ	牛乳 スイートポテト	米 さつまいも バター 三温糖 油 ごま	牛乳 鶏肉 生揚げ 大豆水煮缶 豆乳 米みそ	オレンジ 玉葱 大根 人参 小松菜 ごぼう いんげん 切り干し大根	醤油 みりん 食塩	517	おにぎり

- ★パン・ハム・ベーコン・ウインナーは卵不使用のものを使っています。マヨネーズは卵不使用のマヨドレを使用しています。
- ★材料仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ★ひよこ、りす組の朝おやつは月・金は牛乳、ぱりんこ、水は牛乳、ビスケット、火・木は牛乳、アンパンマンせんべい、土はチーズです。
- ★うさぎ組は幼児に向けて、1月より朝おやつは牛乳のみになります。
- ★味噌汁に使用している出汁は昆布、かつお節、煮干しを使用しています。

今月の平均給与栄養量					
	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
幼児	536	22.4	18.0	263	2.0
乳児	477	19.8	17.7	264	1.6
	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
幼児	193	0.32	0.41	25	1.7
乳児	180	0.26	0.36	20	1.6

1月の新食材です。  
ご家庭で試してみてください。・白玉粉