

2021年01月



献立表



保育園レオラ

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名			3時おやつ
			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	
04月	ツナ玉チャーハン、粉ふき芋、豆腐スープ	492 16 15.9 1.5	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、卵、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、かつお節	たまねぎ、にんじん、コーン缶、万能ねぎ、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ、あおのり	牛乳、クッキー
05火	御飯、カレイの煮つけ、小松菜ツナ和え、豆腐のすまし汁	437.4 21.1 8.7 1.5	○じゃがいも、米、○片栗粉、○油、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、かたじ、木綿豆腐、ツナ水煮缶、かつお節	こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こんぶ(だし用)	牛乳、芋もち
06水	御飯、松風焼、炒めなます、正月みそ汁	498.3 19.3 13.3 1.4	米、○白玉粉、さといも、パン粉、○砂糖、砂糖、油、ごま	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、○きな粉、いわし(煮干し)、かつお節	だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、いんげん	牛乳、白玉きな粉
07木	わかめうどん、かぼちゃのそぼろあんかけ、みかん	424 15.1 8.2 2	ゆでうどん、○米、○ごま、油、片栗粉	○牛乳、鶏ひき肉、○しらす干し、かまぼこ、油揚げ、かつお節	みかん缶、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、いんげん、こんぶ(だし用)、カットわかめ	じゃこおにぎり
08金	御飯、スパニッシュオムレツ、キャベツとコーンのサラダ、玉ねぎスープ	555.6 17.2 17.7 1.7	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、油、○油、砂糖	○牛乳、○牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、○オレンジ濃縮果汁、きゅうり、コーン缶、カットわかめ	牛乳、オレンジ蒸しパン
09土	わかめごはん、豚肉とキャベツの味噌炒め、かぼちゃの味噌汁	515 18 14.8 1.6	米、○食パン、砂糖、油、ごま	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、○いちごジャム、カットわかめ	牛乳、ジャムトースト
12火	三色丼、きゅうりの酢の物、じゃがいもの味噌汁	495.2 20.5 15.6 1.7	米、じゃがいも、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、卵、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、いわし(煮干し)	ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、○みかん缶、○パイン缶、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	牛乳、フルーツヨーグルト
13水	御飯、ウインナーと野菜のスープ煮、ポテトサラダ、桃	482.9 11.8 15.9 1.2	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	○牛乳、○牛乳、ウインナーソーセージ	○りんご濃縮果汁、もも缶(黄桃)、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、いんげん、○粉かんでん	牛乳、りんごゼリー
14木	御飯、豚ミンチと春雨の炒めもの、小松菜とコーンのごま和え、もやしスープ	489.1 15.1 12.3 1.3	○さつまいも、米、はるさめ、○砂糖、砂糖、ごま、油、ごま油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	こまつな、にんじん、もやし、たまねぎ、コーン缶、いんげん、カットわかめ、○粉かんでん	牛乳、さつまいものようかん
15金	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、ブロッコリーのおかか和え、わかめのすまし汁	595.3 25.2 18.2 2.2	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、さけ、絹ごし豆腐、○バター、かにかまぼこ、淡色辛みそ、かつお節、バター	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、○ほうれんそう、にんじん、しめじ、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、ほうれん草ケーキ
16土	あんかけ焼きそば、かぼちゃの甘煮、春雨スープ	439 18.4 9.8 1.5	ゆで中華めん、○米、はるさめ、砂糖、油、ごま、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、○さけ、豚肉(肩ロース)、かまぼこ、かつお節	かぼちゃ、はくさい、にんじん、しいたけ、万能ねぎ	鮭おにぎり
18月	御飯、マーボー豆腐、にんじんのシンプルサラダ、わかめスープ	466.3 17.2 14.6 1.6	米、片栗粉、砂糖、ごま油、油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	○もも果汁30%飲料、たまねぎ、だいこん、ねぎ、にんじん、カットわかめ、○粉かんでん、しょうが	牛乳、ももゼリー
19火	きつねうどん、卵の花、みかん	428.9 14.4 10.4 2.4	ゆでうどん、○米、砂糖、油、○砂糖	○牛乳、油揚げ、○ツナ油漬缶、ツナ油漬缶、おから、かまぼこ、かつお節	みかん缶、にんじん、たまねぎ、ねぎ、○にんじん、こんぶ(だし用)、○ひじき	ひじきおにぎり
20水	御飯、ハンバーグ、チンゲン菜のナムル、白菜の味噌汁	544.7 21.7 17.6 2.1	米、○食パン、パン粉、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○とろけるチーズ、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	チンゲンサイ、たまねぎ、はくさい、○コーン缶、もやし、にんじん、コーン缶、カットわかめ	牛乳、コーンチーズトースト
21木	御飯、白身魚のマヨネーズ焼、白菜の塩ごま和え、たまごスープ	501.4 21.2 14.3 1.6	米、○ホットケーキ粉、マヨネーズ、ごま、○油	○牛乳、○牛乳、たら、卵、絹ごし豆腐、かにかまぼこ	たまねぎ、はくさい、にんじん、○バナナ、いんげん、あおのり	牛乳、バナナホットケーキ
22金	カレーライス、大根サラダ、りんごのコンポート	611.3 14.1 21.4 1.4	米、じゃがいも、○片栗粉、砂糖、○白玉粉、○油、○砂糖、油、すりごま	○牛乳、○牛乳、豚肉(肩ロース)、○木綿豆腐	りんご、たまねぎ、だいこん、にんじん、○にんじん、きゅうり、レモン果汁	牛乳、人参ドーナツ
23土	チキンライス、かぼちゃのサラダ、レタススープ	484.6 16.4 15.3 1.3	米、○マカロニ、マヨネーズ、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ、○きな粉	かぼちゃ、レタス、にんじん、たまねぎ、きゅうり、えのきたけ、コーン缶、いんげん	牛乳、マカロニきな粉
25月	きのご飯、魚の野菜あんかけ、わかめの味噌汁	496.8 20.3 15.9 2.4	米、○じゃがいも、○油、片栗粉、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、○かぼちゃ、かぼちゃ、にんじん、しめじ、しいたけ、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、野菜チップ
26火	ちゃんぽんラーメン、ジャーマンポテト、りんごのコンポート	503.9 14.4 10.4 2	生中華めん、○米、じゃがいも、○さつまいも、砂糖、油、○黒ごま、ごま油	○牛乳、豚肉(肩)、ウインナーソーセージ	りんご、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、レモン果汁	さつまいもおにぎり
27水	御飯、ポークビーンズ、いんげんのごまマヨネーズあえ、桃	554.6 15.2 16.6 1.1	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○砂糖、マヨネーズ、砂糖、油、○油、すりごま	○牛乳、○牛乳、○絹ごし豆腐、ウインナーソーセージ、ゆで大豆	もも缶(黄桃)、にんじん、ホールトマト缶詰、たまねぎ、いんげん	牛乳、豆腐のパンケーキ
28木	油揚げとにんじんの混ぜご飯、さばのみそ煮、ブロッコリーのじゃこ和え、そうめん汁	581.7 23.4 19.8 1.8	米、○小麦粉、○砂糖、干しそうめん、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、さば、○卵、○無塩バター、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節、しらす干し	にんじん、ブロッコリー、○かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ、こんぶ(だし用)、ひじき、しょうが	牛乳、かぼちゃケーキ
29金	御飯、クリームシチュー、ほうれん草のおかか和え、パイナップル	561.7 18.5 14.2 1.5	米、○食パン、じゃがいも、小麦粉、○砂糖、油	○牛乳、○牛乳、牛乳、鶏もも肉、○きな粉、バター、かつお節	パイン缶、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、いんげん	牛乳、きな粉トースト
30土	ふわふわ丼、大豆とひじきの煮物、大根の味噌汁	497.4 18.9 13.3 1.6	○さつまいも(皮付)、米、焼ふ、砂糖、油	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、ゆで大豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	たまねぎ、だいこん、にんじん、いんげん、ひじき、こんぶ(だし用)、カットわかめ	牛乳、焼き芋

※アレルギー除去食、体調不良のお子様には別メニューで対応致します。

※食材の購入や行事等によって、献立の一部を変更することがあります。

※午前のおやつは牛乳と簡単なビスケット・おせんべい等になります。