

# 1月の献立

大宮みちのこ保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名				10時おやつ	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	調味料		
4 火	ツナトマトスパゲティ じゃが芋のチーズ焼き わかめスープ(コーン)	576.6(498.6) 24.4(21.6) 19.7(18.4) 1.6(1.3)	じゃがいも、スパゲティ、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、ツナ油漬缶、とろけるチーズ	ホールトマト缶詰、たまねぎ、ブルーベリージャム、にんじん、コーン缶、ほうれんそう(冷凍)、カットわかめ、パセリ	おろしにんにく、鳥がらだし汁、中華だし、食塩、こしょう	味しらべ牛乳	ブルーベリーケーキ牛乳
05 水	御飯 千草卵焼き きんぴらごぼう みそ汁(だいこん・あげ)(さばだし・赤みそ)	528.8(465.7) 18.7(17.3) 13.8(13.7) 2.4(2.0)	米、砂糖、油	牛乳、卵、みそ、赤みそ、さつま揚げ、油揚げ	だいこん、にんじん、しらたき、ごぼう、ほうれんそう、たくあん、塩こんぶ、ごま、干しいたけ、カットわかめ	かつおだし汁、さばだし汁、しょうゆ、みりん、	カルシウムせんべい、牛乳	おにぎり(たくあん・塩昆布)牛乳
06 木	雑穀ご飯 カレイの照り焼き 煮しめ 三色なます たつくり さつまいもきんとん 黒豆すまし汁	578.2(498.5) 26.6(23.2) 10.1(10.5) 2.5(2.0)	米、さつまいも、ホットケーキ粉、砂糖、黒米、焼ふ	牛乳、かれい、大豆(乾)、いわし(田作り)	だいこん、きゅうり、にんじん、れんこん、こまつな、えのきたけ、板こんにゃく、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いちごジャム、いんげん、ごま	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、昆布だし汁、食塩、おろししょうが	ルヴァン牛乳	紅白蒸しはん牛乳
07 金	御飯 さわらのもやしあんかけ かぼちゃサラダ みそ汁(はくさい)	523.7(458.9) 22.4(20.0) 14.4(14.0) 1.8(1.4)	米、マヨネーズ、片栗粉、ごま油	牛乳、さわら、卵、みそ、油揚げ	かぼちゃ、もやし、はくさい、にんじん、きゅうり、だいこん、かぶ、えのきたけ、ねぎ、かぶ・葉、さやえんどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、鳥がらだし汁、酒、しょうゆ、食塩	ばりんこ牛乳	七草雑炊牛乳
8 土	てりやき野菜丼 みそ汁(だいこん・あげ) バナナ	542.1(464.7) 22.5(19.9) 11.7(11.8) 1.8(1.4)	米、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ	バナナ、だいこん、もやし、たまねぎ、キャベツ、いちごジャム、にんじん	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒	マリービスケット牛乳	クラッカーサンド(いちご)牛乳
11 火	御飯 鶏肉のトマト煮 キャベツのツナあえ みそ汁(だいこん・わかめ)(さばだし・赤み)	522.2(458.1) 23.0(20.5) 13.7(13.5) 2.0(1.6)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、ツナ油漬缶、みそ、赤みそ	ホールトマト缶詰、たまねぎ、だいこん、キャベツ、バナナ、にんじん、しめじ、チンゲンサイ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、カットわかめ	かつおだし汁、さばだし汁、酢、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、パセリ粉	味しらべ牛乳	バナナおやつパン牛乳
12 水	御飯 たらのクリームコーン焼き キャベツの和風サラダ ゆでブロッコリー 豚汁	547.4(476.1) 21.9(19.5) 16.3(15.5) 1.5(1.2)	さつまいも、米、小麦粉、マヨネーズ、油、ごま油、砂糖	牛乳たら、豚肉(もも)、みそ	だいこん、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、クリームコーン缶、きゅうり、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、ごま	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩、パセリ粉	ルヴァン、牛乳	大学芋牛乳
13 木	ちゃんぽんラーメン 厚揚げマーボー みかん	527.6(439.9) 21.9(18.8) 15.1(14.3) 3.2(2.5)	生中華めん、米、バター、ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(もも)、豚ひき肉、ツナ味付缶	みかん、キャベツ、ねぎ、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン缶	しょうゆ、みりん、オイスターソース、酒、中華だしの素、おろしにんにく、おろししょうが、食塩	カルシウムせんべい牛乳	おにぎり(コーンバター)牛乳
14 金 郷土料理	いり飯 佐那河(さなごうち)揚げ はるさめの酢の物 みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	591.3(515.8) 22.7(20.4) 18.6(17.5) 2.5(2.1)	米、食パン、マヨネーズ、はるさめ、砂糖、片栗粉、小麦粉、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、みそ、しらす干し、油揚げ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、〇たまねぎ、コーン缶、干しいたけ、すだち(果汁)、カットわかめ	しょうゆ、酒、みりん、酢、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、かつおだし汁	ばりんこ牛乳	炒めビーフン牛乳
15 土	中華丼 チンゲン菜のスープ りんご	557.2(475.8) 18.3(16.4) 19.3(17.2) 1.8(1.4)	米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、チーズ	はくさい、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、たけのこ、しいたけ、ごま、しょうが、にんにく	しょうゆ、中華だしの素、食塩	マリービスケット牛乳	ごまとチーズのケーキ牛乳
17 月	御飯 鶏肉のパン粉焼き マカロニサラダ みそ汁(はくさい・えのき)	596.4(518.0) 25.9(22.9) 22.6(20.7) 1.6(1.3)	米、小麦粉、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、みそ、干しえび、粉チーズ、かつお節	はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、中濃ソース、食塩、パセリ粉	星たべよ牛乳	お好み焼き牛乳
18 火	御飯 さばのみそ煮 スタミナ納豆 切干し大根のサラダ みそ汁(小松菜)	607.1(524.7) 29.5(25.7) 21.8(20.0) 1.8(1.5)	米、マカロニ・スパゲティ、砂糖、ごま油、油	牛乳、さば、鶏ひき肉、挽きわり納豆、きな粉、油揚げ、ちくわ、みそ	こまつな、きゅうり、にんじん、しめじ、にら、切り干しだいこん、ごま、しょうが	みりん、酢、酒、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、かつおだし汁	味しらべ、牛乳	マカロニきな粉牛乳
19 水	玄米御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 大根とちくわの煮物 みそ汁(もやし)	572.9(500.0) 24.3(21.6) 20.8(19.3) 2.2(1.8)	米、ビーフン、玄米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、みそ、凍り豆腐	キャベツ、もやし、だいこん、たまねぎ、板こんにゃく、にんじん、ねぎ、ピーマン、しいたけ、赤ピーマン、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	ルヴァン牛乳	トースト(コーン・たまねぎ)牛乳
20 木	御飯 照り焼きハンバーグ せん野菜サラダ 豆腐みそ汁	569.3(492.0) 23.9(21.1) 18.6(17.4) 2.2(1.7)	米、ホットケーキ粉、パン粉、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、とろけるチーズ、みそ	だいこん、きゅうり、たまねぎ、ねぎ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩	カルシウムせんべい牛乳	チーズ蒸しパン牛乳
21 金	御飯 かれいの西京焼き 筑前煮 野菜の甘酢和え みそ汁(豆腐)	591.2(509.2) 28.4(24.5) 8.9(9.6) 2.4(1.9)	米、小麦粉、黒砂糖、砂糖	牛乳、かれい、鶏もも肉、木綿豆腐、みそ	れんこん、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、板こんにゃく、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩	ばりんこ牛乳	ぼっぼ焼き牛乳
22 土	焼きそば じゃが芋のカレー炒め バナナ	554.2(450.0) 15.6(13.9) 17.8(15.8) 2.0(1.5)	焼きそばめん、米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)	バナナ、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、ピーマン、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、酒、カレー粉、食塩、こしょう	マリービスケット牛乳	焼きもちこしおにぎり牛乳
24 月	御飯 豚肉のすき焼き風煮物 ほうれん草の磯和え みそ汁(豆腐) みかん	601.6(510.1) 21.8(18.8) 16.8(15.3) 2.2(1.7)	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、油揚げ、みそ	たまねぎ、はくさい、キャベツ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ、えのきたけ、ごま、あおのり、みかん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	星たべよ牛乳	きつねおにぎり牛乳
25 火	御飯 ナゲット ブロッコリーのおかか和え かぼちゃの甘煮 みそ汁(玉ねぎ)(さばだし・赤み)	527.3(453.9) 20.9(18.4) 15.3(14.4) 2.0(1.5)	じゃがいも、米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、みそ、赤みそ、かつお節	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが、あおのり	さばだし汁・かつおだし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩	味しらべ牛乳	芋もち牛乳
26 水	赤飯 さばの香味焼き にんじんのごまサラダ あったか汁	582.0(501.0) 23.4(20.7) 22.5(20.2) 1.7(1.4)	もち米、ホットケーキ粉、米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、さば、絹ごし豆腐、豆乳、生クリーム、油揚げ、ささげ(乾)	はくさい、にんじん、りんご、きゅうり、キャベツ、ねぎ、黒ごま、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、酢、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	ルヴァン牛乳	りんごケーキ(生クリーム)牛乳
27 木	ドライカレーライス ブロッコリーの三色サラダ コンソメスープ(キャベツ)	549.1(480.3) 18.5(16.9) 19.0(17.8) 1.9(1.6)	米、小麦粉、バター、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、ピーマン、コーン缶、トマトピューレ	ウスターソース、酢、洋風だしの素、食塩、カレー粉、おろしにんにく、おろししょうが	カルシウムせんべい牛乳	チーズサブレ牛乳
28 金	御飯 さけのポテトグラタン コロコロサラダ かぶのスープ	547.8(479.5) 22.5(20.3) 10.4(11.0) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、もち米、砂糖、油、ごま油	牛乳、さけ、鶏ひき肉、みそ	かぶ、たまねぎ、にんじん、だいこん、コーン缶、きゅうり、かぶ・葉	ホワイトソース、しょうゆ、酢、みりん、食塩、洋風だしの素、酒	ばりんこ牛乳	五平餅牛乳
29 土	あんかけうどん チンゲン菜とちくわのさつと煮 バナナ	438.9(357.9) 17.2(14.8) 9.0(9.4) 1.9(1.4)	ゆでうどん、小麦粉、黒砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ	バナナ、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	マリービスケット牛乳	黒糖蒸しパン牛乳
31 月	御飯 豆腐のキッシュ 春雨とほうれん草のサラダ みそスープ	580.4(490.1) 21.4(18.7) 23.3(20.5) 2.2(1.7)	米、食パン、はるさめ、マヨネーズ、砂糖、ごま油	牛乳、卵、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、みそ、ペーコン、とろけるチーズ	だいこん、はくさい、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、こまつな、ごぼう、きゅうり、焼きのり	ケチャップ、しょうゆ、酢、中華だしの素	星たべよ、牛乳	ロールサンド(マヨのり)牛乳