

# 1月の献立

大宮みちのこ保育園

| 日付              | 献立                                                         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質/塩分<br>( )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<br>火          | ツナトマトスパゲティ<br>じゃが芋のチーズ焼き<br>わかめスープ(コーン)                    | 576.6(498.6)<br>24.4(21.6)<br>19.7(18.4)<br>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、中華だしの素、食塩、こしょう                  | 味しらべ牛乳       | ブルーベリーケーキ牛乳      |
| 05<br>水         | 御飯<br>千草卵焼き<br>きんぴらごぼう<br>みそ汁(だいこん・あげ)(さばだし・赤みそ)           | 528.8(465.7)<br>18.7(17.3)<br>13.8(13.7)<br>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<br>木         | 雑穀ご飯 カレイの照り焼き 煮しめ<br>三色なます たつくり<br>さつまいもきんとん 黒豆すまし汁        | 578.2(498.5)<br>26.6(23.2)<br>10.1(10.5)<br>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<br>金         | 御飯<br>さわらのもやしあんかけ<br>かぼちゃサラダ<br>みそ汁(はくさい)                  | 523.7(458.9)<br>22.4(20.0)<br>14.4(14.0)<br>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<br>土          | てりやき野菜丼<br>みそ汁(だいこん・あげ)<br>バナナ                             | 542.1(464.7)<br>22.5(19.9)<br>11.7(11.8)<br>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<br>火         | 御飯<br>鶏肉のトマト煮 キャベツのツナあえ<br>みそ汁(だいこん・わかめ)(さばだし・赤み)          | 522.2(458.1)<br>23.0(20.5)<br>13.7(13.5)<br>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<br>水         | 御飯<br>たらのクリームコーン焼き<br>キャベツの和風サラダ<br>ゆでブロッコリー 豚汁            | 547.4(476.1)<br>21.9(19.5)<br>16.3(15.5)<br>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<br>木         | ちゃんぽんラーメン<br>厚揚げマーボー<br>みかん                                | 527.6(439.9)<br>21.9(18.8)<br>15.1(14.3)<br>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<br>金<br>郷土料理 | いり飯<br>佐那河(さなごうち)揚げ<br>はるさめの酢の物<br>みそ汁(玉ねぎ・わかめ)            | 591.3(515.8)<br>22.7(20.4)<br>18.6(17.5)<br>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、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<br>土         | 中華丼<br>チンゲン菜のスープ<br>りんご                                    | 557.2(475.8)<br>18.3(16.4)<br>19.3(17.2)<br>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<br>月         | 御飯<br>鶏肉のパン粉焼き<br>マカロニサラダ<br>みそ汁(はくさい・えのき)                 | 596.4(518.0)<br>25.9(22.9)<br>22.6(20.7)<br>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<br>火         | 御飯<br>さばのみそ煮<br>スタミナ納豆<br>切干し大根のサラダ<br>みそ汁(小松菜)            | 607.1(524.7)<br>29.5(25.7)<br>21.8(20.0)<br>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<br>水         | 玄米御飯<br>豚肉とキャベツのみそ炒め<br>大根とちくわの煮物<br>みそ汁(もやし)              | 572.9(500.0)<br>24.3(21.6)<br>20.8(19.3)<br>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<br>木         | 御飯<br>照り焼きハンバーグ<br>せん野菜サラダ<br>豆腐みそ汁                        | 569.3(492.0)<br>23.9(21.1)<br>18.6(17.4)<br>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<br>金         | 御飯<br>かれいの西京焼き<br>筑前煮<br>野菜の甘酢和え みそ汁(豆腐)                   | 591.2(509.2)<br>28.4(24.5)<br>8.9(9.6)<br>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<br>土         | 焼きそば<br>じゃが芋のカレー炒め<br>バナナ                                  | 554.2(450.0)<br>15.6(13.9)<br>17.8(15.8)<br>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<br>月         | 御飯<br>豚肉のすき焼き風煮物<br>ほうれん草の磯和え<br>みそ汁(豆腐) みかん               | 601.6(510.1)<br>21.8(18.8)<br>16.8(15.3)<br>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<br>火         | 御飯<br>ナゲット<br>ブロッコリーのおかか和え<br>かぼちゃの甘煮<br>みそ汁(玉ねぎ)(さばだし・赤み) | 527.3(453.9)<br>20.9(18.4)<br>15.3(14.4)<br>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<br>水         | 赤飯<br>さばの香味焼き<br>にんじんのごまサラダ<br>あったか汁                       | 582.0(501.0)<br>23.4(20.7)<br>22.5(20.2)<br>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<br>木         | ドライカレーライス<br>ブロッコリーの三色サラダ<br>コンソメスープ(キャベツ)                 | 549.1(480.3)<br>18.5(16.9)<br>19.0(17.8)<br>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<br>金         | 御飯<br>さけのポテトグラタン<br>コロコロサラダ<br>かぶのスープ                      | 547.8(479.5)<br>22.5(20.3)<br>10.4(11.0)<br>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<br>土         | あんかけうどん<br>チンゲン菜とちくわのさつと煮<br>バナナ                           | 438.9(357.9)<br>17.2(14.8)<br>9.0(9.4)<br>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<br>月         | 御飯<br>豆腐のキッシュ<br>春雨とほうれん草のサラダ<br>みそスープ                     | 580.4(490.1)<br>21.4(18.7)<br>23.3(20.5)<br>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   |