

2024年01月



献立表



戸みちのこ保育園(一般)

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		
04 木	高野豆腐のトマトドライカレー 切干し大根のサラダ ワカメスープ	559.4(473.5) 20.2(16.7) 16.0(13.9) 2.1(1.5)	米、米粉、三温糖、春雨、ごま、油、砂糖	牛乳、ツナ水煮缶(きはだ)、凍り豆腐	玉葱、ホールトマト缶詰、人参、ホールコーン缶、切干大根、カットわかめ、にんにく、しょうが	カレールー、酢、食塩、しょうゆ	マシュマロ 牛乳	もちもちココア 蒸しパン 牛乳
05 金 お正月 メニュー	ご飯 松風焼き ほうれん草の塩ごま和え フルーツきんとん 正月みそ汁	506.9(427.1) 18.8(15.9) 9.8(9.4) 1.7(1.3)	米、さつまいも、さといも、片栗粉、砂糖、ごま	鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれん草、もやし、長葱、人参、玉葱、もも缶、大根、パイン缶、小松菜、せり、万能ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	塩せんべい 牛乳	七草おにぎり 麦茶
06 土	豚肉のみそ丼 マカロニスープ プリン	537.0(453.3) 20.3(17.2) 14.7(13.6) 1.4(1.1)	七分つき米、七分つき米、マカロニ・スパゲティ、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、生鮭、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、チンゲンサイ、キャベツ、小松菜、赤ピーマン、人参、焼きのり	しょうゆ、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	ごはんサンド 牛乳
09 火	ご飯 豆腐の挽肉あんかけ チンゲン菜とツナの和え物 みそ汁	511.7(481.0) 22.6(20.3) 14.1(15.2) 1.8(1.4)	米、小麦粉、さつまいも、三温糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	チンゲンサイ、だいこん皮つき・生、玉葱、もやし、長葱、人参、ホールコーン缶、干椎茸、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	ビスコ 牛乳	鬼まんじゅう 牛乳
10 水	ご飯 たらの甘辛竜田揚げ キャベツのごま酢和え 豆腐みそ汁	502.2(410.1) 20.8(17.1) 14.6(12.8) 1.6(1.2)	米、小麦粉、三温糖、油、片栗粉、はちみつ、ごま、砂糖	牛乳、たら、木綿豆腐、豆乳、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	キャベツ、人参、小松菜、胡瓜、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、酢	しょうゆせんべい 牛乳	きな粉マフィン 牛乳
11 木	豚肉の甘みそ丼 カニカマサラダ 白菜卵とじスープ みかん	574.1(430.9) 19.9(14.4) 16.8(12.6) 1.7(1.2)	七分つき米、油、三温糖、片栗粉、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、生鮭、かにかまぼこ、卵、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、玉葱、チンゲンサイ、キャベツ、白菜、胡瓜、赤ピーマン、ホールコーン缶、焼きのり、黒きくらげ	酢、しょうゆ、みりん、食塩	ミニかきもち 麦茶	鮭おにぎり 牛乳
12 金	ナポリタン 竹輪と椎茸の青のり炒め スープ	534.2(489.1) 21.9(20.6) 8.5(9.4) 3.3(2.7)	マカロニ・スパゲティ、米、じゃがいも、三温糖、三温糖、油、ごま、ぶどうパン	生食ちくわ、皮なしウィンナー、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、牛乳	人参、玉葱、生椎茸、ほうれん草、ピーマン、葉ねぎ、あおのり	ケチャップ、しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩	ぶどうパン 牛乳	五平餅 スキムココア
13 土	厚揚げの中華丼 ポトフ バナナ	579.5(462.6) 22.4(18.3) 17.3(14.8) 1.5(1.2)	七分つき米、食パン、じゃがいも、片栗粉、ごま油、グラニュー糖	牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、鶏もも肉(皮なし)、バター	バナナ、玉葱、キャベツ、人参、白菜、ブロッコリー、えのきたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、コンソメ、中華だしの素、食塩	せんべい 牛乳	バターシュガー トースト 牛乳
15 月	ご飯 ちくわ豆腐ハンバーグ キャベツとツナの中華和え みそ汁	525.5(458.0) 22.5(18.9) 18.1(16.2) 2.0(1.5)	米、小麦粉、油、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、焼き竹輪、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん皮つき・生、キャベツ、バナナ、トマト、ホールコーン缶、葉ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	麦ふあー 牛乳	バナナケーキ 牛乳
16 火	ふりかけご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め えびとブロッコリーのソテー 豆腐すまし汁	522.6(458.0) 21.0(17.8) 17.6(16.5) 1.6(1.3)	米、ホットケーキミックス、三温糖、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、えび(むき身)、卵、ヨーグルト(無糖)、バター、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	キャベツ、ブロッコリー、玉葱、もやし、長葱、赤ピーマン、ピーマン、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	星食べよ 牛乳	たまご蒸しパン 麦茶
17 水	ご飯 たらのケチャップあんかけ もやしとささ身の和え物 みそ汁	487.4(441.4) 21.7(18.3) 13.0(11.9) 1.8(1.3)	米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、ホットケーキシロップ、ごま、三温糖、ごま油、砂糖	牛乳、たら、鶏ささ身、卵、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、もやし、人参、小松菜、えのきたけ、にら、長葱、しめじ、ピーマン、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ(うすくち)、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	マシュマロ 牛乳	ココアホットケーキ 牛乳
18 木	ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 切干大根の炒め物 みそ汁	565.1(460.9) 23.0(17.3) 17.2(12.4) 1.9(1.7)	米、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、油揚げ、焼き竹輪、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	玉葱、白菜、長葱、もやし、えのきたけ、ピーマン、たくあん、切干大根	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、しょうゆ、食塩	うす焼きせんべい 麦茶	おかゆとたくあん おにぎり 牛乳
19 金	さわらとキャベツの重ね蒸し ひじきとさつま芋の煮物 豆腐すまし汁	523.1(475.9) 19.7(17.4) 11.5(11.1) 1.4(1.2)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、片栗粉、油	さわら、カルピス、木綿豆腐、牛乳、ゆであずき缶、油揚げ、きな粉	キャベツ、ホールコーン缶、人参、いんげん(冷凍)、ひじき、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	塩せんべい 牛乳	きな粉ホットケーキ カルピス
20 土	マーボー豆腐丼 キャベツスープ ヨーグルト	529.8(442.1) 21.1(18.3) 16.5(14.3) 1.6(1.3)	七分つき米、片栗粉、ごま油、三温糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豆乳、豚ひき肉、ベーコン、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	長葱、キャベツ、人参、しょうが	しょうゆ、食塩	せんべい 牛乳	豆乳もち 牛乳
22 月	ご飯 豆腐の肉野菜あんかけ キャベツとじゃこの磯和え みそ汁	504.1(416.9) 21.9(16.7) 16.5(12.3) 1.7(1.4)	米、マカロニ・スパゲティ、砂糖、油、片栗粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し(半乾燥)	キャベツ、人参、玉葱、生椎茸、えのきたけ、いんげん(冷凍)、あおのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、本みりん、食塩	塩せんべい 麦茶	マカロニきな粉 牛乳
23 火	ご飯 鯖のカレー風味ピカタ ピーマンひじき炒め 豆腐みそ汁	531.6(470.2) 20.4(17.5) 13.7(12.5) 1.8(1.5)	米、ホットケーキミックス、小麦粉、三温糖、ごま油、ごま	生鮭、木綿豆腐、カルピス、ゆであずき缶、卵、卵、生食ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、バター	ピーマン、人参、長葱、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、カレー粉、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	あんこスコーン カルピス
24 水	ご飯 鶏のマーマレード照り煮 さつま芋としめじのごま和え すまし汁	526.8(466.2) 20.4(17.1) 17.6(15.0) 1.5(1.1)	米、さつまいも(皮付)、小麦粉、長芋、すりごま、小麦粉、油、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豚肉(肩ロース)、油揚げ、干しえび、かつお節	小松菜、キャベツ、しめじ、人参、えのきたけ、長葱、なつみかん・マーマレード、にんにく、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、本みりん、中濃ソース、食塩	マシュマロ 牛乳	お好み焼き 牛乳
25 木 誕生会 メニュー	ジブリカレー 和風マカロニサラダ かきたまスープ バナナ	664.6(568.2) 21.4(18.9) 15.7(15.1) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油、スパゲティ、片栗粉	ジョア ストロベリー、豚ひき肉、牛乳、ツナ水煮缶、卵、ハム、スライスチーズ、バター	バナナ、玉葱、人参、胡瓜、ホールコーン缶、ほうれん草、焼きのり	カレールー、酢、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、食塩	星食べよ 牛乳	ジブリカップケーキ ジョアストロベリー
26 金	ご飯 鮭のクリームソースかけ チャンプル みそ汁	535.2(472.7) 22.8(20.2) 17.1(16.1) 1.5(1.2)	米、さつまいも、米粉、片栗粉、砂糖、油、小麦粉、ごま油、粉糖	牛乳、生鮭、木綿豆腐、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、バター、かつお節	緑豆もやし、人参、長葱、にら、しめじ、いんげん(冷凍)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ	ミニかきもち 牛乳	豆腐ガトーショコラ 牛乳
27 土	かきたまうどん 鶏肉のコーンフレーク焼き バナナ	495.0(466.7) 21.1(20.2) 13.5(16.5) 2.1(1.7)	ゆでうどん、コーンフレーク、小麦粉、砂糖、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、卵、鶏もも肉(皮なし)、卵、牛乳、バター	バナナ、かぼちゃ、えのきたけ、長葱、人参	しょうゆ、本みりん、ケチャップ、食塩	せんべい 牛乳	スイートパンプキン 牛乳
29 月	もやし中華丼 ツナと豆腐のナゲット 中華スープ	490.9(397.4) 21.6(18.1) 17.6(15.6) 1.7(1.3)	米、油、片栗粉、パン粉、三温糖、ごま油	牛乳、豆乳、木綿豆腐、ゆであずき缶、ツナ水煮缶、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	もやし、チンゲンサイ、長葱、人参、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、中華だしの素、食塩	しょうゆせんべい 牛乳	豆乳ゼリー 牛乳
30 火	ご飯 さつま揚げ カリフラワーとささ身のカレー みそ汁	516.2(475.3) 29.4(24.3) 10.0(9.9) 1.7(1.7)	米、小麦粉、ホットケーキミックス、油、片栗粉、三温糖、ごま油	鶏ささ身、白身魚すり身、牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、牛乳	カリフラワー、玉葱、人参、玉葱、いんげん、ひじき、干椎茸、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、カレー粉、しょうゆ、食塩	うす焼きせんべい 牛乳	むしぼん肉まん 麦茶
31 水	ご飯 豚肉のスタミナ焼き さつま芋マヨサラダ 豆腐みそ汁	597.4(536.0) 22.9(20.5) 17.7(15.7) 1.3(1.2)	米、さつまいも、ホットケーキミックス、マヨネーズ	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	玉葱、パイン缶、人参、胡瓜、ホールコーン缶、長葱、チンゲンサイ、にら、干しぶどう、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	塩せんべい 牛乳	パインケーキ 牛乳