

令和4年 1月

予定献立表(一般)

可愛保育園

日	曜	屋敷献立名 乳児 主食 乳児・幼児 副食	午後おやつ 献立名 補食	主な材料の体内での働き				栄養価	
				血や肉となる	働く力や熱となる	体の調子を整えるもの	調味料・その他	乳児	幼児
4	火	ごはん だし巻卵 炒めなます 味噌汁(麩・生わかめ) みかん	牛乳 こぎつねごはん クッキー	卵 味噌 牛乳 油あげ	はいが精米 砂糖 油 麩 白胡麻	大根,人参 れんこん,しらたき 干しいたけ,生わかめ みかん 茹たけのこ	だし汁 塩 しょう油 みりん 酢	550kcal たんぱく質 20.5g 脂質 18.4g	440kcal たんぱく質 19.3g 脂質 18.9g
5	水	ごはん 鶏天 白和え かきたま汁	お茶 スープバゲティ 100%リンゴジュース ハーベスト	鶏ささ身肉,絹豆腐 焼き竹輪,白味噌 卵 ベーコン,豆乳 牛乳(乳児のみ)	はいが精米,小麦粉 かたくり粉,油 砂糖,白胡麻 スパゲティ バター	生姜汁,にんにく ほうれん草,人参 長ねぎ,玉ねぎ マッシュルーム(白) パセリ	しょう油,酒 水,だし汁 塩,お茶 コンソメ こしょう	547kcal たんぱく質 24.3g 脂質 18.2g	425kcal たんぱく質 23.2g 脂質 17.8g
6	木	カレー(ライス) 切干し大根のサラダ りんご	牛乳 ぶどうのソイゼリー バウムクーヘン	豚もも肉 スキムミルク 牛乳 ゼラチン 豆乳	はいが精米 油,バター 小麦粉,白胡麻 胡麻油 砂糖,じゃがいも	人参,玉ねぎ 切干し大根 きゅうり ぼんかん 100%ぶどう果汁	カレー粉,水 コンソメ,ケチャップ 中濃ソース,塩 酢 しょう油	529kcal たんぱく質 17.9g 脂質 16.3g	427kcal たんぱく質 17.7g 脂質 18.0g
7	金	ロールパン 魚のタルタルソース焼き 野菜ソテー 春雨と豆腐のスープ みかん	牛乳 雑炊 せんべい	生鮭 絹豆腐 牛乳 鶏もも肉(皮なし)	バターロール 油 マヨネーズ 春雨(でんぷん) はいが精米	人参,玉ねぎ,パセリ ブロッコリー,カリフラワー 小松菜,ぼんかん かぶ,かぶ(葉),大根 大根(葉),長ねぎ	塩 こしょう しょう油 鶏ガラスープ だし汁	515kcal たんぱく質 26.4g 脂質 18.0g	434kcal たんぱく質 25.2g 脂質 15.8g
8	土	ごはん 凍豆腐の卵とじ煮 白菜の中華風甘酢和え 味噌汁(油あげ・小松菜)	牛乳 おかかおにぎり	凍り豆腐 卵,油あげ 味噌,鶏もも肉(皮なし) 牛乳 花かつお	はいが精米 油 砂糖 胡麻油 白胡麻	人参 さやえんどう 白菜 小松菜	しょう油 だし汁 塩 酢 鶏ガラスープの素	531kcal たんぱく質 20.9g 脂質 15.7g	436kcal たんぱく質 20.2g 脂質 16.1g
11	火	りんごジャムサンド 大豆グラタン スピナチサラダ 豆乳キャベツスープ みかん	お茶 おしるこ おかき チーズ ルヴァン	大豆水煮 スキムミルク,粉チーズ まぐろ油漬缶,小豆 豆乳,鶏もも肉(皮なし) 牛乳(乳児のみ)	食パン,りんごジャム 油,バター 小麦粉,白胡麻 砂糖 揚げあられ	生しいたけ,玉ねぎ パセリ,ほうれん草 人参 キャベツ ぼんかん	塩,こしょう 水,コンソメ 酢 しょう油 お茶	523kcal たんぱく質 21.1g 脂質 15.6g	437kcal たんぱく質 18.3g 脂質 13.9g
12	水	ごはん 豚肉の生姜焼き 煮豆 茹で野菜のマヨネーズ添え 味噌汁(玉ねぎ・さつま芋) みかん	牛乳 肉まん バウムクーヘン	豚もも肉 大正金時豆 牛乳 味噌 豚挽肉	はいが精米,油 マヨネーズ,砂糖 さつま芋,小麦粉 強力粉,胡麻油 かたくり粉	生姜汁,ブロッコリー 人参 玉ねぎ 干しいたけ みかん	しょう油,みりん 塩,だし汁 B・Pドライイースト 水,こしょう 酒	589kcal たんぱく質 23.6g 脂質 14.0g	489kcal たんぱく質 23.1g 脂質 14.3g
13	木	かけうどん 魚の立田揚げ もやしの胡麻和え みかん	牛乳 米粉マフィン せんべい	豚もも肉 めかじき 牛乳 豆乳	乾麺,麩 砂糖,かたくり粉 油,白胡麻 米粉 黒砂糖	人参,長ねぎ 小松菜,生姜汁 もやし,干ひじき ほうれん草,みかん 干プルーン	しょう油 だし汁 みりん 塩 B・P	534kcal たんぱく質 22.8g 脂質 18.9g	434kcal たんぱく質 18.5g 脂質 19.1g
14	金	ごはん 中華風卵焼き 野菜の炒り煮 味噌汁(大根・なめこ) りんご	牛乳 小倉トースト 100%リンゴジュース ハーベスト	卵 味噌 牛乳 小豆	はいが精米,油 砂糖,かたくり粉 里芋 食パン バター	長ねぎ,人参 干しいたけ,茹たけのこ れんこん,ごぼう さやいんげん,大根 なめこ,ぼんかん	水 鶏ガラスープの素 しょう油 だし汁	508kcal たんぱく質 18.6g 脂質 15.2g	425kcal たんぱく質 18.2g 脂質 16.0g
15	土	ごはん ホイコーロー さつま芋のオレンジ煮 清汁(絹豆腐・生わかめ) みかん	牛乳 切り干し大根のごはん	豚もも肉 赤味噌 絹豆腐 牛乳 油あげ	はいが精米 油 砂糖 かたくり粉 さつま芋	キャベツ,赤ピーマン 長ねぎ,にんにく,生姜 100%みかん果汁 生わかめ,みかん 切干し大根,人参	酒 しょう油 だし汁 塩	537kcal たんぱく質 19.1g 脂質 12.4g	439kcal たんぱく質 18.0g 脂質 12.1g
17	月	ごはん 生揚げの土佐煮 ひじきのナムル 味噌汁(じゃが芋・ほうれん草) みかん	牛乳 ビーフンのカレー炒め チーズ ルヴァン	生あげ 花かつお 味噌 牛乳 豚もも肉	はいが精米,砂糖 胡麻油 じゃがいも ビーフン 油	人参,さやいんげん もやし,干ひじき きゅうり,ほうれん草 ぼんかん キャベツ	だし汁,しょう油 酒,酢 水,コンソメ 塩 カレー粉	478kcal たんぱく質 18.6g 脂質 15.5g	377kcal たんぱく質 18.0g 脂質 16.3g
24	月	りんごジャムサンド れんこん豆腐ハンバーグ 小松菜のソテー 豆乳キャベツスープ みかん	牛乳 ひじきおこわ クッキー	絹豆腐 豚挽肉 豆乳 牛乳	食パン,りんごジャム 油,パン粉 小麦粉,砂糖 かたくり粉,はいが精米 もち米	人参,長ねぎ れんこん,小松菜 もやし,キャベツ みかん,干ひじき 干しいたけ	塩,だし汁 しょう油,こしょう 水 コンソメ みりん	521kcal たんぱく質 21.5g 脂質 17.2g	454kcal たんぱく質 19.6g 脂質 16.9g
25	火	ごはん レバーの立田揚げケチャップ煮 スピナチサラダ 味噌汁(生あげ・白菜) りんご	牛乳 いりこの青のり風味 お麩のラスク (黄名粉味) チーズ,ルヴァン	豚レバー 生あげ,味噌 牛乳 いりこ,まぐろ油漬缶 黄名粉	はいが精米 油,白胡麻 砂糖,かたくり粉 胡麻油 麩	生姜汁,ほうれん草 人参 白菜 りんご 青のり	酒,しょう油 ケチャップ 水,中濃ソース 酢 だし汁	509kcal たんぱく質 24.4g 脂質 20.2g	423kcal たんぱく質 25.8g 脂質 22.5g

※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。 ※(参考)幼児の主食は胚芽精米55gを目分量としています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。