

2024年1月

献立表

東かなまち保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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	かおりごはん ・切干だいこんのみそ汁	米、押麦、さつまいも、三温糖、油	牛乳、卵、えび、凍り豆腐、脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、生クリーム、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、グリーンピース、切り干しだいこん、干しいたけ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、<<酒>>	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 スキムモンブラン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	577 kcal 26.1 g 16.2 g 3 g
18 木	高野豆腐の八目煮							
5	カレーライス(海鮮) ・コールスローサラダ	米、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、油	牛乳、ほたて貝柱水煮缶、しばえび、あさり水煮缶、バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、コーン缶、グリーンピース	カレールー、酢、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 型抜きクッキー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	602 kcal 20.2 g 20.8 g 2 g
19 金	フルーツカクテル							
6	豚丼 ・短冊サラダ	米、油、三温糖	牛乳、豚肉(こま)、ツナ油漬缶、チーズ、ごま	たまねぎ、きゅうり、にんじん、ねぎ、キャベツ、あおのり、にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、みりん、食塩、こしょう	牛乳 ウエハース 牛乳 あおのりチーズおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	597 kcal 20.6 g 18.8 g 2 g
20 土								
22 月	じゃこと菜っ葉の混ぜごはん 清汁(鶏ささみ) 豆腐のハンバーグ トマト	米、マカロニ、押麦、黒砂糖、パン粉、ごま油、片栗粉	牛乳、牛ひき肉、木綿豆腐、鶏ささ身、卵、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、ごま、かつお節	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな、塩蔵わかめ、トマト	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、ナツメグ、こしょう	牛乳 みかん 牛乳 マカロニのきな粉和え	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	573 kcal 25.8 g 18.7 g 2 g
9	あさりひじきごはん ・五目みそ汁	米、食パン、しらたき、三温糖、油	木綿豆腐、卵、鶏もも肉(皮付き)、スライスチーズ、あさり水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	にんじん、なす、たまねぎ、ごぼう、グリーンピース、万能ねぎ、ひじき、干しいたけ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、食塩	麦茶 ヨーグルト 麦茶 チーズトースト	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	594 kcal 28.8 g 14.2 g 3 g
23 火	いり豆腐							
10	ロールパン ・野菜スープ	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、卵、ウインナー、ほたて貝柱水煮缶、しばえび、かに水煮缶	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、セロリー、コーン缶、パセリ、あおのり	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 バイナップル缶 牛乳 ゆかりおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	590 kcal 26.4 g 24.7 g 3 g
24 水	ウインナーのオムレット シーフードサラダ							
11	麦入りごはん ・清汁(えのき)	さといも、米、黒砂糖、押麦、油、三温糖、白玉麩、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、いわし(煮干し)、きな粉、ごま	キャベツ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、いんげん、葉ねぎ、干しいたけ、塩こんぶ、かんでん(粉)	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 黒糖ゼリー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	516 kcal 22.7 g 18.0 g 2 g
25 木	鶏肉とさといものうま煮 キャベツときゅうりの塩昆布和え							
12	麦入りごはん ・コンソメスープ	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、押麦、片栗粉、植物油(揚げ吸油分)、三温糖	さけ、えび、卵、牛乳、ツナ水煮缶、脱脂粉乳	みかん、たまねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、にんじん、パセリ	鳥がらだし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 もも缶 麦茶 ツナパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	553 kcal 21.6 g 17.6 g 2 g
26 金	鮭マヨ みかん							
13	中華丼 ・きゅうりの華風サラダ	米、さつまいも、しらたき、片栗粉、油、砂糖、三温糖、ごま油	牛乳、ゆであずき缶、豚肉(こま)、いか、ハム	にんじん、もやし、きゅうり、キャベツ、万能ねぎ、干しいたけ	しいたけだし汁、しょうゆ、<<酒>>、酢、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 せんべい 牛乳 いもぜんざい	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	524 kcal 15.8 g 9.6 g 2 g
27 土								
15	ツナとコーンのピラフ ・ペーコンスープ	米、小麦粉、砂糖、オリブ油	だいた煮缶詰、牛肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、バター、ペーコン、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶、干しぶどう、にんにく	鳥がらだし汁、ワイン(赤)、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、パブリカ粉、カレー粉、パセリ粉、こしょう	牛乳 バナナ 麦茶 スキムチョコレートバー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	573 kcal 20.0 g 25.7 g 3 g
29 月	牛肉と大豆のメキシコ風							
16	麦入りごはん ・シャッキリみそ汁	米、小麦粉、三温糖、パン粉、油、押麦	白はんぺん、牛乳、チーズ、バター、米みそ(赤色辛みそ)、麦みそ、生クリーム、いわし(煮干し)	だいこん、きゅうり、もやし、マーマレード、にんじん、レモン果汁、かわれだいたいこん、みかん缶	煮干だし汁、ウスターソース、食塩、カレー粉、こしょう	麦茶 ヨーグルト 麦茶 マーマレードケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	586 kcal 19.8 g 15.9 g 3 g
30 火	はんぺんのチーズサンドフライ きゅうりと大根のマリネ							
17	麦入りごはん ・ふわふわ卵の中華スープ	米、押麦、三温糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(こま)、卵、米みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、にんじん	鳥がらだし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	545 kcal 21.8 g 17.8 g 3 g
31 水	厚揚げとキャベツの回鍋肉							

※都合により献立を変更する場合があります。

※16日の午後おやつはお誕生日ケーキに変更します。

※20日の昼食は「もずくスープ」を追加します。

※27日の昼食は「かにスープ」を追加します。