

令和4年度後期予定献立一覧表(1月分)

愛の園保育園・こひつじ保育園



日	全 児		材 料 (分類: 六つの基礎食品)						栄 養 価																					
	献 立 名	午 後 お や つ (*は手作り)	1,2歳児		血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの		E補 キ- Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	カル シウ ム mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビ タ ミ ン													
			主食	午前 おやつ	1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg										
4 水	チキンカレー フルーツ和え	牛乳 せんべい	ごはん	牛乳	鶏肉	牛乳 ｽﾀﾐﾝｸ	人参	玉葱・グリーンピース シソ缶・白桃缶 パイン缶	米・じゃがいも・卵 ｽｰﾌﾟの素・せんべい	サラダ油	406	14.6	14.6	217	1.3	2	140	0.24	0.37	31										
5 木	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ふわふわﾌﾞﾚｯﾄﾞ	ごはん	牛乳	豆腐・豚ひき肉 赤味噌・卵	牛乳 ﾌﾞﾚｯﾄﾞ	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン ﾌﾞﾚｯﾄﾞ・ﾌﾞﾚｯﾄﾞｼﾞｬｽ	米・酒・醤油・砂糖 ｸﾞﾗｯﾌﾟ・片栗粉・酢 ﾎｯﾄｹｰｷﾞｯｸｽ	サラダ油 ごま油	412	20.9	18.5	329	2	1.4	163	0.32	0.38	11										
6 金	かわり七草がゆ ちくわのいそべ揚げ みかん	牛乳 メロンパン		牛乳	鶏肉 竹輪	牛乳 出し昆布 青のり	ほうれん草 人参 水菜	大根 白菜 みかん	米 小麦粉 ｽﾀﾐﾝｸ	サラダ油	535	18.3	17.1	222	1.2	1.5	209	0.22	0.33	38										
7 土	イタリアンスパゲッティ コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳 クッキー		牛乳	ベーコン 豆乳	牛乳 粉チーズ	人参 ﾋｰﾏﾝ ﾊﾟｾﾘ	玉葱・セロリ ｽｲｰﾄｺｰﾝ・ｷﾞﾊﾞｯ	ｽﾊﾟゲｯﾃີ・ｸﾞﾗｯﾌﾟ ｸﾞﾗｯﾌﾟ・ｽｰﾌﾟの素・ｸﾞﾗｯﾌﾟ	サラダ油 バター	491	15.2	20.8	233	1.6	2.4	190	0.23	0.33	27										
10 火	がめ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	ごはん	牛乳	鶏肉 味噌	牛乳・干若布 煮干し おやついりこ	人参 さやいんげん	れんこん・ごぼう 干椎茸・玉葱・葱	米・里芋・こんにゃく 砂糖・醤油・おかき	サラダ油	343	17.1	11.7	317	2.2	1.7	164	0.17	0.35	17										
11 水	雑煮 ひじきと油揚げの炒め煮	固形ヨーグルト あられ	ごはん	牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳・煮干し 出し昆布・干ひじき 鉄強化ヨーグルト	人参 小松菜	白菜	米・里芋・醤油・砂糖 あられ・もち	サラダ油	320	13.2	6.4	231	8.3	2.1	196	0.1	0.22	26										
12 木	白身魚と野菜のケチャップあえ しいたけのすまし汁	牛乳 丸ボーロ	ごはん	牛乳	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ﾋｰﾏﾝ	玉葱 生椎茸 葱	米・片栗粉・ｸﾞﾗｯﾌﾟ・砂糖 酒・醤油・丸ボーロ	サラダ油	363	18.8	13.9	245	0.8	1.4	230	0.19	0.31	15										
18 水	さつまいも 野菜サラダ	牛乳 クラッカー チーズ	ごはん	牛乳	豚肉 味噌	牛乳 煮干し ﾌﾞﾚｯﾄﾞ	人参	大根・ごぼう・白菜 葱・ｷﾞﾊﾞｯ・胡瓜	米・さつまいも・酢・砂糖 醤油・クラッカー	サラダ油	330	16.5	15.5	370	1.3	1.6	232	0.31	0.37	32										
14 土	かやくうどん バナナ	牛乳 クッキー		牛乳	牛肉 油揚げ かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ほうれん草	バナナ	乾めん・砂糖・醤油・ｸﾞﾗｯﾌﾟ	サラダ油	495	18.1	18.7	280	1.7	1.7	248	0.18	0.35	18										
13 金	ポルシチ ツナサラダ	牛乳 *豆乳もち	パン	牛乳	牛肉 まぐろ油漬 豆乳・黄粉	牛乳 Iﾊﾞﾐﾝｸ	人参	玉葱 ｷﾞﾊﾞｯ 胡瓜	ﾛｰﾌﾟﾝ・じゃがいも ｽｰﾌﾟの素・ｸﾞﾗｯﾌﾟ・酢 砂糖・片栗粉	バター サラダ油	424	17.7	21.7	227	1.7	1.6	241	0.2	0.38	37										
16 月	鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ	飲むヨーグルト(鉄強化) みかん	ごはん	牛乳	鶏肉	牛乳 飲むヨーグルト(鉄多め)	ﾌﾞﾚｯﾄﾞ ﾊﾟｾﾘ	生姜・かぶ・ｷﾞﾊﾞｯ ｽｲｰﾄｺｰﾝ・みかん	米・片栗粉・上新粉・醤油 砂糖・ｽｰﾌﾟの素	サラダ油	341	16.5	12.7	236	6.9	1.4	204	0.24	0.54	105										
17 火	レバーとピーナッツの野菜炒め はくさいスープ	牛乳 サブレ	パン	牛乳	鶏レバー 豚ひき肉	牛乳	人参 ﾋｰﾏﾝ	玉葱・白菜・生姜 葱	ﾛｰﾌﾟﾝ・じゃがいも ｸﾞﾗｯﾌﾟ・ｸﾞﾗｯﾌﾟ・酒 ｽｰﾌﾟの素・片栗粉・サブレ	ピーナッツ サラダ油	392	18.8	18.4	203	4.1	1.3	5807	0.37	1.03	35										
19 木	サーモンシチュー ひじきサラダ	牛乳 *ホットケーキ	パン	牛乳	鮭 卵	牛乳 ｽﾀﾐﾝｸ 干ひじき	人参 ﾊﾟｾﾘ	玉葱 ｷﾞﾊﾞｯ 胡瓜	ﾛｰﾌﾟﾝ・マカロニ・小麦粉 ｽｰﾌﾟの素・酒・砂糖・醤油 酢・ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｰﾀﾞｰ	サラダ油 バター ごま油	463	21.5	17.4	375	0.9	1.9	325	0.24	0.57	18										
誕生 25 水	小豆ごはん・魚のから揚げ コーンとかにかまのサラダ 青梗菜と玉ねぎのすまし汁・みかん	プリン		牛乳	白身魚 か風味かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	ﾌﾞﾚｯﾄﾞ 人参	ｽｲｰﾄｺｰﾝ・胡瓜 玉葱・みかん	米・小豆・もち米・片栗粉 上新粉・酢・砂糖・醤油 プリン	サラダ油	527	22.8	14.9	180	2.1	2.3	207	0.26	0.3	33										
お正月											以上児																			
1月は、人々がゆとりなごみ、仲睦まじく過ごす月(正月)といわれています。家族で新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで新年をむかえましょう。											おせち料理の意味(無病息災、子孫繁栄の願いが込められています) 黒豆... 主め(健康)に暮らすように 数の子... 子孫繁栄 昆布... よろこぶ(不登(不登)... 子孫が代々繁栄するように										基準量 400 15 12 270 2.1 1.6 225 0.28 0.35 20 平均栄養価 405 17.4 16.2 270 2.4 1.7 462 0.23 0.4 32									
おせち料理... 「おせち」は「御節」と書き、「御節供」の略です。本来は、正月料理および五節供などに用いる料理を意味しますが、現在ではお正月に食べる風習だけが残っています。											田作り... 豊年豊作祈願 七草がゆのいわれ 正月七日の朝に、無病を祈って7種類の野菜をかゆに入れて食べます。もともと中国の風習でした。 春の七草... セリ、ナズナ、スズナ(カブ)、スズシロ(大根)、ホトケナシ、ゴギウ、ハコベラ										基準量 480 19 11 200 2.3 1.5 200 0.25 0.3 20 平均栄養価 494 19 17.2 314 2.2 1.6 405 0.25 0.45 27									

※平均栄養価は行事食を除く

