

令和5年 1月分

予定献立表

吹上保育園

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ 午後 |
|---------|--|-------------------------------------|---|--|----------------|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 4 水 | 豚こまの和風マーボー豆腐 だいこんとツナのあえもの みそ汁 (じゃが芋・わかめ) みかん | 三温糖/ごま油/マヨ ネーズ/じゃがいも/せ んべい | 豚肉 (薄切り) / 木綿豆 腐/米みそ (赤色辛みそ) /ツナフレーク/わかめ /牛乳 | にんにく/ねぎ/だいこん/ にんじん/温州蜜柑 (普通、生) | 牛乳 おかし |
| 5 木 | シーフードカレー コールスローサラダ ふくじんづけ りんご | じゃがいも/マヨネーズ /食パン (市販品) | むきえび/ほたてがい (水 煮)/するめいか/ロース ハム/牛乳 | にんにく/しょうが/にんじ ん/玉葱/キャベツ/とうも ろこし缶詰 (ホ-ル)/大根 (福神 漬)/りんご/いちごジャム (低糖度) | 牛乳 じゃむさんど |
| 6 金 | ほっけの煮つけ かぼちゃとぶたにくの煮物 七草スープ みかん | 三温糖/普通はるさめ (乾)/せんべい | 絹ほっけ 小/豚肉 (薄 切り) / 牛乳 | 国産かぼちゃ (冷凍)/玉葱/ にんじん/はくさい/ほうれ んそう/温州蜜柑 (普通、生) | 牛乳 おかし |
| 7 土 | わかめらーめん はくさいのうまに バナナ | 中華めん (生)/ごま油/ かたくり粉/せんべい | 豚肉 (薄切り) / わかめ /豚ひき肉/牛乳 | にんじん/はくさい/とうも ろこし缶詰 (ホ-ル)/バナナ | 牛乳 おかし |
| 10 火 | メンチカツ さばと青菜のマヨ和え せんぎりキャベツ きのこ汁 りんご | マヨネーズ/アップルゼ リー/せんべい | さば (水煮缶詰) / 木綿豆腐 /米みそ (赤色辛みそ) | ほうれんそう/しゆんぎく/ キャベツ/えのきたけ/まい たけ/生しいたけ/りんご | 紅白ゼリー おかし |
| 11 水 | ポテトとウインナーいため ブロッコリーのサラダ コンスープ りんご | じゃがいも/マヨネーズ /有塩バター/水稲穀粒 (精白米) | ウインナー/ロースハム /牛乳/クリーム (乳脂 肪)/ツナフレーク | サラダ菜/玉葱/にんじん/ ブロッコリー/とうもろこし 缶詰 (ホ-ル)/とうもろこし缶詰 (ク-ム)/りんご | お茶 ツナマヨおにぎり |
| 12 木 | カレーとんじゃが ほうれん草とコーンいため みそ汁 (えのき・豆腐) ものかんづめ | じゃがいも/三温糖/か たくり粉/大豆油/せん べい | 豚ひき肉/木綿豆腐/米 みそ (赤色辛みそ) / 牛乳 | 玉葱/にんじん/グリーンピ ース (冷凍)/とうもろこし缶詰 (ホ-ル)/ほうれんそう/キャ ベツ/もやし/えのきたけ/も も (缶詰果肉) | 牛乳 おかし |
| 13 金 | たらのマヨチーズ焼き 白菜漬け お雑煮 みかん | マヨネーズ/もち/ねり きり | まだら/ピザ用チーズ/ 鶏肉モモ/蒸しかまぼこ /高野豆腐 | 玉葱/パセリ/サラダ菜/は くさい (塩漬)/ごぼう/にん じん/だいこん/干し椎茸/ せり/温州蜜柑 (普通、生) | お茶 和菓子 |
| 14 土 | スパゲッティートマトソース ぼてとすーぷ バナナ | スパゲッティ/有塩バ ター/じゃがいも/せん べい | まぐろ缶詰 (油漬フルク ワ-ト)/パルメザンチーズ/ ペーコン/牛乳 | にんにく/にんじん/玉葱/ ぶなしめじ/トマト缶詰 (ホ- ル) / パセリ/バナナ | 牛乳 おかし |
| 16 月 | 白菜と豆腐のカニあんかけ 五目きんぴら みそ汁 (大根・油あげ) バナナ | 三温糖/せんべい | 絹ごし豆腐/カニむき身 /かに風味かまぼこ/油 揚げ/米みそ (赤色辛み そ) / 牛乳 | はくさい/にんじん/ごぼう /さやいんげん/だいこん/ バナナ | 牛乳 おかし |
| 17 火 | ミンチカレー もやしサラダ りんご | じゃがいも/大豆油/三 温糖/ごま油/せんべい | 豚ひき肉/油揚げ/牛乳 | 玉葱/にんじん/にんにく/ しょうが/グリーンピース (冷 凍)/もやし/きゅうり/りん ご | 牛乳 おかし |
| 18 水 | おでん ほうれん草のなめたけあえ みかん | 板こんにやく/じゃがい も | さつま揚げ/焼き竹輪/ たまご/はんぺん/牛乳 /豚ひき肉 | だいこん/にんじん/ほうれ んそう/えのきたけ (味付け瓶 詰)/はくさい/温州蜜柑 (普 通、生)/玉葱 | 牛乳 ポテマッシュ |
| 19 木 | さばの人参みそに 長芋とちんげん菜の塩炒め 大根のレモン漬け 椎茸とキャベツのスープ ぶどう | 三温糖/ながいも/ごま 油/せんべい | 骨なし鯖/米みそ (赤色辛 みそ) / 豚肉 (薄切り) / ペーコン/牛乳 | しょうが/にんじん/チンゲ ンツァイ/だいこん/レモン /玉葱/干し椎茸/キャベツ /ぶどう | 牛乳 おかし |

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ 午後 |
|---------|--|--|---|--|---------------|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 20 金 | いちご煮ご飯 鶏のから揚げごまふうみ 温野菜のサラダ マカロニのケチャップ炒め みつばとエノキのすまし汁 デコボン | 水稲穀粒 (精白米) / かた くり粉/薄力粉/白ごま (いり) / 大豆油/じゃが いも/フレンチドレッシ ング/マカロニ/玉ふ/ デコボン | 鶏肉モモ/たまご/牛乳 | しそ葉/しょうが/にんじん/ ブロッコリー/日本かぼちゃ/ パセリ/切りみつば/えのきた け/デコボン M | 牛乳 ドーナツ |
| 21 土 | 卵とじうどん じゃが芋と雑魚の煮物 みかん | 干しうどん (乾) / じゃが いも/三温糖/せんべい | 鶏肉モモ/たまご/しら す干し (半乾燥品) / 牛乳 | にんじん/玉葱/干し椎茸/ね ぎ/温州蜜柑 (普通、生) | 牛乳 おかし |
| 23 月 | すきやきふう煮 こまつなのおかかあえ みそ汁 (とうふ・わかめ) パインのかんづめ | じゃがいも/三温糖/糸 こんにやく/せんべい | 豚肉 (薄切り) / 焼き豆 腐/かつお節/木綿豆腐 /わかめ/米みそ (赤色辛 みそ) / 牛乳 | にんじん/玉葱/グリーンピ ース (冷凍)/こまつな/パインア ップル (缶詰) | 牛乳 おかし |
| 24 火 | ちりめんなっとう ブロッコリーのツナあえ さつま汁 みかん | 三温糖/さつまいも/せ んべい | ひき割り納豆/ちりめん 雑/鶏ひき肉/プロセス チーズ/まぐろ缶詰 (油漬 フルクワ-ト) / 鶏肉モモ/木 綿豆腐/米みそ (赤色辛み そ) / 牛乳 | にんじん/玉葱/ほうれんそう /ブロッコリー/ごぼう/だ いこん/ねぎ/温州蜜柑 (普 通、生) | 牛乳 おかし |
| 25 水 | ふわふわたまご さつま芋と蓮根のサラダ やさいたっぷりポトフ パインアップル | 有塩バター/さつまいも /じゃがいも/ごはん | 牛乳200/たまご/鶏肉さ さ身水煮/鶏肉手羽/わ かめ | ミックスベジタブル/れんこん /にんじん/サラダ菜/玉葱/ キャベツ/にんにく (りん茎) / パインアップル | お茶 わかめおにぎり |
| 26 木 | 鮭のサクサクソテー ひき肉ときりぼし大根炒め せんぎりキャベツ みそ汁 (なめこ・とうふ) みかん | 薄力粉/パン粉 (乾燥) / 大豆油/有塩バター/ご ま油/三温糖/白玉団子 | たまご/油揚げ/豚ひき 肉/干ひじき (ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ 乾) / 木綿豆腐/米みそ (赤色辛みそ) / あずき (こ し) | パセリ/切干しだいこん/にん じん/キャベツ/なめこ/こね ぎ/温州蜜柑 (普通、生) | おしるこ |
| 27 金 | 豆腐のにんじゃあげ ナムル風煮びたし みそしる (だいこん) バナナ | かたくり粉/大豆油/三 温糖/ごま油/せんべい | 木綿豆腐/ツナフレーク /ひじき/星型チーズ/ たまご/油揚げ/米みそ (赤色辛みそ) / 牛乳 | にんじん/とうもろこし缶詰 (ホ-ル)/ほうれんそう/もやし /しょうが/だいこん/バナナ | 牛乳 おかし |
| 28 土 | カレーうどん ふるふき大根 りんご | 干しうどん (乾) / 有塩バ ター/薄力粉/三温糖/ かたくり粉/せんべい | 豚肉 (薄切り) / 焼き竹 輪/米みそ (淡色辛みそ) /牛乳 | にんじん/玉葱/ねぎ/だいこ ん/りんご | 牛乳 おかし |
| 30 月 | 納豆 引き昆布の煮物 せんべいじる ぶどう | 三温糖/おつゆせんべい /しらたき/ごはん/薄 力粉/大豆油 | 納豆30g/引き昆布/ 生揚げ/さつま揚げ/鶏 肉モモ/牛乳/さくらえ び (素干し) / かつお加工 品 (削り節) / 米みそ (赤色 辛みそ) | にんじん/ごぼう/干し椎茸/ ねぎ/ぶどう/こねぎ | 牛乳 つぶつぶおやき |
| 31 火 | ハヤシさん 白菜とりんごのサラダ みかん | じゃがいも/大豆油/薄 力粉/オリーブ油/三温 糖/せんべい | 豚肉 (薄切り) / クリ ーム (乳脂肪) / 粉チーズ/ 牛乳 | にんじん/玉葱/グリーンピ ース (冷凍)/はくさい/りんご/温 州蜜柑 (普通、生) | 牛乳 おかし |

| | | | | |
|-----------|-------|----------|-------|--------|
| 月 平均 栄養 価 | エネルギー | 402 kcal | タンパク質 | 19.0 g |
| | 脂 質 | 17.5 g | 食塩相当量 | 2.6 g |