

# 1月 献立表

2022年

水引こども園

日	曜	食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	
1	土	<b>元旦</b>						
3	月	<b>あけましておめでとうございます</b>						
4	火	米飯 ハヤシライス フルーツヨーグルト	ミルク りんご ミニサラダ 肝油ドロップ	豚ばら・豚もも・ヨーグルト・脱脂粉乳	米・なたね油・砂糖・ミニサラダ 肝油ドロップ・ハヤシライス	たまねぎ・にんじん マッシュルーム水蒸し焼・えだまめ ほんしめじ・みかん缶詰 パインアップル缶詰・もも・りんご	630kcal 22.0g	
5	水	米飯 魚フライみかんソースかけ 切干大根とひじきのサラダ 味噌汁	ミルク ★ひくれ菓子	まがれい・鶏卵・しらす干し・厚揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・大豆油 マヨネーズ・砂糖・黒砂糖・重曹 はちみつ	みかん缶詰・切干しだいこん・きゅうり にんじん・トマト缶詰・ほしひじき トマト・たまねぎ・はくさい・えのきだけ こねぎ・だし昆布	675kcal 28.9g	
6	木	米飯 肉団子スープ 納豆和え ーロゼリー	ミルク オレンジ ムーンライト 肝油ドロップ	豚ひき肉・かつお節・挽きわり納豆 しらす干し・脱脂粉乳	米・こま・かたくり粉・普通はるさめ ゼリー・ムーンライト・肝油ドロップ	ほしひじき・ほうれんそう・にんじん たけのこ・乾しいたけ・たまねぎ・キャベツ こねぎ・りょくとうもやし・こまつな 昆布つくだ煮・オレンジ・だし昆布	546kcal 24.5g	
7	金	米飯 揚げ肉じゃが おさ汁 チーズ	麦茶 ★七草粥	豚ばら・木綿豆腐・煮干し・かつお節 煮しかまぼこ	米・じゃがいも・大豆油 えだまめ冷凍・砂糖・チーズ	たまねぎ・にんじん・あおさ 切干しだいこん・こねぎ・せり・なすな・かぶ 大根・大根・ごぼう・乾しいたけ だし昆布	577kcal 21.0g	
8	土	米飯 和風スパゲティ 味噌汁	ミルク バナナ まがりせんべい 肝油ドロップ	ベーコン・冷凍むきえび・油揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・珈琲・バゲッティ・オリーブ油 さつまいも・まがりせんべい 肝油ドロップ	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう ぶなしめじ・えのきだけ マッシュルーム水蒸し焼・エリンギ 焼きのり・大根・こねぎ・バナナ だし昆布	561kcal 22.8g	
10	月	<b>成人の日</b>						
11	火	米飯 春巻き きゅうりとかぶの漬物 きのこスープ	麦茶 ★雑煮	豚ばら・豚ひき肉・鶏もも・かつお節 煮しかまぼこ	米・普通はるさめ・こま・ごま油・砂糖 春巻きの皮・もち	ほしひじき・ごぼう・にんじん・きくらげ きゅうり・トマト・かぶ・たまねぎ・えのきだけ まいだけ・乾しいたけ・こまつな・こねぎ はくさい・だいずもやし・だし昆布	549kcal 16.6g	
12	水	米飯 魚の中華和え 中華スープ	ミルク ★お芋チップス	ぶり・鶏卵・ロースハム・脱脂粉乳	米・砂糖・かたくり粉・なたね油・大豆油 普通はるさめ・ごま油・さつまいも	にんじん・きゅうり・キャベツ・トマト・きくらげ ほしひじき・チンゲンサイ・トマト缶詰 根深ねぎ	598kcal 23.4g	
13	木	米飯 栄養きんぴら 味噌汁	ミルク ★豆腐蒸しパン	豚ばら・焼き竹輪・かつお節・厚揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳 絹ごし豆腐・鶏卵・普通牛乳	米・こま・なたね油・砂糖 かつお・みそ	ほしひじき・ごぼう・にんじん・さやいんげん ぶなしめじ・たまねぎ・はくさい・こねぎ だし昆布	572kcal 23.9g	
14	金	米飯 クリームシチュー 大豆マリネ	ミルク ★シュガートースト	鶏もも・あさり缶詰・普通牛乳・豆乳 だいず・いか・脱脂粉乳	米・じゃがいも・かたくり粉・大豆油 砂糖・こま・食パン・グラニュー糖・マーガリン シチュールー	はくさい・にんじん・ほんしめじ・たまねぎ えだまめ・きゅうり・トマト缶詰・トマト	612kcal 29.3g	
15	土	米飯 「養生会」 アンパンマンライス ごぼうサラダ 鶏の唐揚げ わかめスープ	星だべよ	豚ひき肉・ウィンナー・鶏もも まぐろ缶詰	米・砂糖・マーガリン・なたね油 かたくり粉・マヨネーズ・こま・ごま油 星だべよ・ケチャップ	たまねぎ・のりのつくだ煮・ミニトマト・ごぼう きゅうり・にんじん・トマト・トマト缶詰 生わかめ・根深ねぎ・にんじん	653kcal 21.6g	
17	月	米飯 高野豆腐のオランダ煮 味噌汁	ミルク バナナ 雪の信 肝油ドロップ	高野豆腐・鶏もも・かつお節・油揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・かたくり粉・なたね油・じゃがいも 砂糖・雪の信・肝油ドロップ	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ 青ピーマン・グリーンピース・西洋かぼちゃ えのきだけ・ほうれんそう・こねぎ・バナナ だし昆布	608kcal 25.9g	
18	火	米飯 鮭のコーンマヨ焼き ほうれん草の磯辺和え 豚汁	麦茶 ★おからクッキー	しらす・麦みそ・まぐろ缶詰・豚ばら 厚揚げ・煮干し・おから・鶏卵	米・なたね油・マヨネーズ・砂糖 さつまいも・有塩バター・薄力粉	トマト缶詰・パセリ・ほうれんそう にんじん・りょくとうもやし・焼きのり・トマト ごぼう・大根・はくさい・こねぎ だし昆布	643kcal 24.9g	
19	水	米飯 ポークビーンズ かきたま汁	ミルク りんご アンパンマンせんべい 肝油ドロップ	だいず・ひよこめ・ベーコン・豚ばら 鶏卵・しらす干し・脱脂粉乳	米・じゃがいも・マーガリン・砂糖 アンパンマンソフトせんべい 肝油ドロップ・ケチャップ	にんじん・グリーンピース水蒸し焼・たまねぎ ほうれんそう・こねぎ・りんご だし昆布	587kcal 24.3g	
20	木	米飯 インディアンサラダ そうめん汁	ミルク オレンジ ばかうけ 肝油ドロップ	鶏もも・ロースハム・煮しかまぼこ かつお節・脱脂粉乳	米・かたくり粉・なたね油・マヨネーズ そうめん・中さら糖 ばかうけ・肝油ドロップ	きゅうり・キャベツ・にんじん・たまねぎ りんご・干しぶどう・トマト・乾しいたけ ほうれんそう・こねぎ・オレンジ だし昆布	631kcal 21.2g	
21	金	米飯 ベーコンコロッケ スルスル酢の物 味噌汁	ミルク ★ジャムサンド	ベーコン・ロースハム・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳	米・じゃがいも・パン粉・なたね油 砂糖・普通はるさめ・こま サンド用パン・いちごジャム・マーガリン ケチャップ	ほしひじき・にんじん・たまねぎ りょくとうもやし・きゅうり・トマト・はくさい 大根・えのきだけ・こねぎ・だし昆布	612kcal 20.7g	
22	土	米飯 ナポリタン コンソメスープ	ミルク バナナ マリー 肝油ドロップ	ウィンナー・パルメザンチーズ 鶏ひき肉・脱脂粉乳	米・珈琲・バゲッティ・オリーブ油 砂糖・マリー・肝油ドロップ・ケチャップ	たまねぎ・青ピーマン・にんじん マッシュルーム水蒸し焼・キャベツ ほうれんそう・トマト缶詰・こねぎ バナナ	572kcal 19.9g	
24	月	米飯 ひじき炒り煮 味噌汁	ミルク ★二色おにぎり	豚ひき肉・油揚げ・焼き竹輪 かつお節・ウィンナー・絹ごし豆腐 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・なたね油・砂糖・ゆかりふりかけ わかめふりかけ	にんじん・青ピーマン たまねぎ・西洋かぼちゃ・ぶなしめじ こねぎ・味付けのり・だし昆布	610kcal 27.2g	
25	火	雑穀米 きびなごの甘辛和え 白和え すまし汁 ーロゼリー	ミルク ★きなこだんご	きびなご・木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・絹ごし豆腐・きな粉	米・雑穀米・こま・かたくり粉・大豆油 砂糖・ゼリー・白玉粉	にんじん・ほうれんそう・トマト・たまねぎ 大根・乾しいたけ・えのきだけ・こねぎ だし昆布	570kcal 27.1g	
26	水	米飯 うま煮 味噌汁	ミルク オレンジ 源氏パイ 肝油ドロップ	鶏もも・厚揚げ・うすら卵水煮 かつお節・木綿豆腐・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳	米・じゃがいも・なたね油・砂糖 源氏パイ・肝油ドロップ	にんじん・ごぼう・乾しいたけ グリーンピース水蒸し・キャベツ ぶなしめじ・生わかめ・たまねぎ・こねぎ オレンジ・だし昆布	632kcal 25.5g	
27	木	米飯 柳川風煮 ひじき納豆	ミルク ★スイートポテト	豚ばら・鶏卵・かつお節 挽きわり納豆・しらす干し・脱脂粉乳 アップクリーム・鶏卵	米・なたね油・砂糖・さつまいも マーガリン	ごぼう・にんじん・たまねぎ・さやいんげん ほしひじき・こまつな・だし昆布	611kcal 24.9g	
28	金	米飯 親子汁 レバーのオーロラソース	ミルク りんご おにぎりせんべい 肝油ドロップ	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・煮干し かつお節・牛レバー・普通牛乳 脱脂粉乳	米・なたね油・中さら糖・かたくり粉 マヨネーズ・おにぎりせんべい 肝油ドロップ・ケチャップ	たまねぎ・乾しいたけ・にんじん ほうれんそう・だし昆布・トマト・りんご	593kcal 29.9g	
29	土	米飯 ちゃんぽん いりこ大豆	ミルク バナナ ぼたぼた焼き 肝油ドロップ	豚ばら・えび・煮しかまぼこ いか・だいず・煮干し・脱脂粉乳	米・中華めん・ごま油・かたくり粉 大豆油・砂糖・こま・ぼたぼた焼き 肝油ドロップ	りょくとうもやし・キャベツ・にんじん きくらげ・トマト缶詰・こねぎ・バナナ	612kcal 28.4g	
31	月	米飯 豆腐ハンバーグ ブロッコリー添え 味噌汁	ミルク ★チーズケーキ	木綿豆腐・豚ひき肉・鶏卵・油揚げ 煮干し・麦みそ・クリームチーズ 脱脂粉乳・ホイップクリーム	米・パン粉・砂糖・なたね油 じゃがいも・薄力粉	たまねぎ・ほしひじき・乾しいたけ・しそ ブロッコリー・トマト・ぶなしめじ りょくとうもやし・にんじん・こねぎ・レモン だし昆布	631kcal 28.3g	

★今月の平均給与栄養量★

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
604 kcal	24.4 g	18.8 g	319 mg	2.9 mg	316 μg	0.36 mg	0.51 mg	43 mg

※ ★マークは手作りおやつです。