

1月 献立表

2023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 日	元旦					
2 月	振替休日					
3 火	あけましておめでとございます					
4 水	米飯 鮭のコーンマヨ焼き 切干大根とひじきのサラダ 味噌汁	ミルク ★豆乳ホットケーキ	しろさけ・麦みそ・しらす干し・厚揚げ 煮干し・脱脂粉乳・鶏卵・調整豆乳	米・サラダ油・マヨネーズ・砂糖 ホットケーキ・砂糖・有塩バター いちごジャム	ｽｲｰﾄｼﾞｮﾝｼﾞｮﾝ・ﾊﾞｾﾘ・切干しいんじん きゅうり・にんじん・ｽｲｰﾄｼﾞｮﾝｼﾞｮﾝ ほしひじき・トマト・たまねぎ・はくさい えのきたけ・こねぎ・だし昆布	592kcal 27.5g
5 木	米飯 肉団子スープ 納豆和え 一口ゼリー	ミルク みかん 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・ごま・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・もやし・こまつな 昆布つくだ煮・温州みかん	546kcal 24.5g
6 金	米飯 肉じゃが 味噌汁 チーズ	麦茶 ★七草粥	豚ばら・牛もも・かつお節・厚揚げ 煮干し・麦みそ・蒸しかまぼこ	米・じゃがいも・えだまめ サラダ油・砂糖・チーズ	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ えのきたけ・かぼちゃ・こねぎ・せり なすな・かぶ・大根・大根・ごぼう だし昆布	558kcal 21.4g
7 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・えび・油揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・加工パスタ・オリーブ油 さつまいも・甘辛せんべい 肝油ドロップ	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう しめじ・えのきたけ マッシュルーム水蒸し詰・エリンギ 焼きのり・大根・こねぎ・バナナ・だし昆布	561kcal 22.8g
9 月	成人の日					
10 火	米飯 ひじき炒り煮 味噌汁	ミルク ★わかめおにぎり	豚ひき肉・油揚げ・焼き竹輪 かつお節・ウインナー・絹ごし豆腐 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・サラダ油・砂糖・わかめふりかけ	ほしひじき・にんじん・青ピーマン たまねぎ・かぼちゃ・しめじ こねぎ・だし昆布	618kcal 27.2g
11 水	米飯 魚の中華和え 中華スープ	麦茶 ★雑煮	ぶり・鶏卵・ロースハム・鶏もも かつお節・蒸しかまぼこ	米・砂糖・かたくり粉・サラダ油 普通はるさめ・ごま油・もち	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・ｽｲｰﾄｼﾞｮﾝｼﾞｮﾝ 深ねぎ・はくさい・乾しいたけ だいたもやし・だし昆布	563kcal 21.8g
12 木	米飯 栄養きんぴら 味噌汁	ミルク みかん ばかうけ(のり) 肝油ドロップ	豚ばら・焼き竹輪・かつお節・厚揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・ごま・サラダ油・砂糖・ばかうけ 肝油ドロップ	ほしひじき・ごぼう・にんじん・きやいんげん しめじ・たまねぎ・はくさい・こねぎ 温州みかん・だし昆布	577kcal 22.1g
13 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・サラダ油 砂糖・ごま・食パン・グラニュー糖 マーガリン	はくさい・にんじん・しめじ・たまねぎ えだまめ・きゅうり・ｽｲｰﾄｼﾞｮﾝｼﾞｮﾝ トマト	612kcal 29.3g
14 土	米飯 高野豆腐のオランダ煮 味噌汁	ミルク バナナ 雪の宿 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・サラダ油・じゃがいも 砂糖・雪の宿・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・かぼちゃ えのきたけ・ほうれんそう・こねぎ・バナナ だし昆布	608kcal 25.9g
16 月	《誕生会》 アンパンマンライス 鶏の唐揚げ ごぼうサラダ わかめスープ	プリン	豚ひき肉・ウインナー・鶏もも まぐろ缶詰	米・砂糖・マーガリン・サラダ油 かたくり粉・マヨネーズ・ごま・ごま油 ｶｽﾀｰﾞﾞﾞﾞﾞ	たまねぎ・のりつくだ煮・ミニトマト・ごぼう きゅうり・にんじん・トマト・ｽｲｰﾄｼﾞｮﾝｼﾞｮﾝ 生わかめ・深ねぎ・にんじん だし昆布	686kcal 25.2g
17 火	米飯 手作りさつま揚げ ほうれん草の磯辺和え 豚汁	ミルク ★ジャムサンド	魚のすり身・まぐろ缶詰・豚ばら 厚揚げ・煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・サラダ油・砂糖・さつまいも・食パン いちごジャム・マーガリン	れんこん・ごぼう・にんじん・にら ほうれんそう・もやし・焼きのり トマト・大根・はくさい・こねぎ	626kcal 29.2g
18 水	米飯 ボークビーンズ 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	にんじん・グリーンピース・たまねぎ ほうれんそう・こねぎ・りんご	587kcal 24.3g
19 木	米飯 インディアンサラダ そうめん汁	ミルク ★チーズ蒸しパン	鶏もも・ロースハム・蒸しかまぼこ かつお節・脱脂粉乳・クリームチーズ 鶏卵・普通牛乳	米・かたくり粉・サラダ油・マヨネーズ そうめん・中ざら糖・砂糖 薄力粉	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	640kcal 22.8g
20 金	米飯 ベーコンコロック スルスル酢の物 味噌汁	麦茶 ★バタークッキー	ベーコン・ロースハム・厚揚げ・煮干し 麦みそ・鶏卵	米・じゃがいも・パン粉・サラダ油 砂糖・普通はるさめ・ごま・砂糖 薄力粉・有塩バター	ほしひじき・にんじん・たまねぎ もやし・きゅうり・トマト・はくさい 大根・えのきたけ・こねぎ・だし昆布	658kcal 16.1g
21 土	米飯 ナポリタン コンソメスープ	星たべよ	ウインナー・粉チーズ 鶏ひき肉	米・加工パスタ・オリーブ油 砂糖・星たべよ	たまねぎ・青ピーマン・にんじん マッシュルーム水蒸し詰・キャベツ ほうれんそう・ｽｲｰﾄｼﾞｮﾝｼﾞｮﾝ こねぎ	433kcal 12.2g
23 月	米飯 香巻き きゅうりとかぶの漬物 きのこスープ	ミルク ★マシュマロ トースト	豚ばら・豚ひき肉・脱脂粉乳	米・普通はるさめ・ごま・ごま油・砂糖 香巻きの皮・食パン・マーガリン グラニュー糖・マシュマロ	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・えのきたけ まいたけ・乾しいたけ・こまつな・こねぎ	645kcal 21.6g
24 火	雑穀米 きびなごの甘辛和え 白和え すまし汁 一口ゼリー	ミルク ★チヂミ	きびなご・木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・豚ばら・プロセスチーズ 普通牛乳	米・あわ・ごま・米・かたくり粉・サラダ油 砂糖・砂糖・ゼリー・薄力粉・ごま油	にんじん・ほうれんそう・トマト・たまねぎ 大根・乾しいたけ・えのきたけ・こねぎ・にら	612kcal 28.6g
25 水	米飯 つま煮 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・うずら卵水蒸し かつお節・木綿豆腐・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳	米・じゃがいも・サラダ油・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・キャベツ しめじ・生わかめ・たまねぎ・こねぎ オレンジ・だし昆布	617kcal 25.6g
26 木	米飯 柳川風煮 ひじき納豆	ミルク ★お芋チップス	豚ばら・鶏卵・かつお節 挽きわり納豆・しらす干し・脱脂粉乳	米・サラダ油・砂糖・さつまいも サラダ油	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	585kcal 24.5g
27 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・サラダ油・中ざら糖・かたくり粉 マヨネーズ・おにぎりせんべい 肝油ドロップ	たまねぎ・乾しいたけ・にら・にんじん ほうれんそう・だし昆布・トマト・りんご	593kcal 29.9g
28 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・蒸しかまぼこ 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 サラダ油・砂糖・ごま・ぼたぼた焼き 肝油ドロップ	もやし・キャベツ・にんじん きくらげ・ｽｲｰﾄｼﾞｮﾝｼﾞｮﾝ こねぎ・バナナ	612kcal 28.4g
30 月	米飯 ミートローフ ブロッコリー添え 味噌汁	ミルク ★チーズケーキ	木綿豆腐・含ひき肉・鶏卵・油揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳 クリームチーズ・クリーム	米・パン粉・砂糖・サラダ油 じゃがいも・薄力粉	たまねぎ・もやし ブロッコリー・トマト・しめじ にんじん・こねぎ・レモン・だし昆布	631kcal 28.3g
31 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(しお) 肝油ドロップ	豚ばら・豚もも・ヨーグルト・脱脂粉乳	米・サラダ油・砂糖・ミニサラダ 肝油ドロップ	たまねぎ・にんじん マッシュルーム水蒸し詰・えだまめ しめじ・みかん缶詰	636kcal 22.1g

★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
596 kcal	24.4 g	18.3 g	319 mg	2.8 mg	319 μg	0.35 mg	0.50 mg	42 mg