

令和5年度



1月 献立一覧表



井堀保育園

日	全 児		1,2歳児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)						栄養価 上段: 以上児 下段: 未満児																	
	献 立 名		午 後 お や つ (*は手作り)	主食	午前 おやつ	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		I値 キ- Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	加 ゆ カ mg	鉄 mg	食塩 相当 量 g	ビ タ ミ ン										
						1	2	3	4	5	6							A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg							
4 木	19 金	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 ｽﾀﾐﾙｸ	人参	玉葱 ｼｵﾝｼﾞ ﾋﾞﾙﾁ ﾋﾞﾙﾁ ﾊｲﾝ ﾋﾞﾙﾁ	米・じゃがいも・加-ゆ 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 金	18 木	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ホットケーキ	ごはん	牛乳	豆腐・豚ひき肉 赤味噌	牛乳 ｽﾀﾐﾙｸ	人参	たけのこ・玉葱 生姜・胡瓜 葱・レモン	米・酒・醤油・砂糖 ｸﾞｯﾌﾟ ﾋﾞﾙﾁ ﾋﾞﾙﾁ ﾊｯﾄ ﾋﾞﾙﾁ ﾋﾞﾙﾁ ﾋﾞﾙﾁ ﾋﾞﾙﾁ	サラダ油 ごま油 バター	438 548	22.3 22.8	19.5 19.1	370 387	1.8 1.9	1.4 1.3	163 159	0.34 0.34	0.44 0.47	11 10							
6 土	20 土	かやくうどん バナナ	牛乳 クッキー	①なし ②パン	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・クッキー	サラダ油	495 497	18.1 19.3	18.7 19.5	280 333	1.7 1.6	1.7 1.7	248 260	0.18 0.19	0.35 0.42	18 16							
9 火		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 ｽﾀﾐﾙｸ	サラダ油	535 480	18.3 17.2	17.1 16.8	222 264	1.2 1	1.5 1.3	209 197	0.22 0.2	0.33 0.39	38 31							
10 水	24 水	鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ	牛乳 クラッカー チーズ	ごはん	牛乳	鶏肉	牛乳 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾊﾟｾﾘ	人参 しょうが ｽｲｰﾄ ﾋﾞﾙﾁ ﾋﾞﾙﾁ ｷﾞﾝ ﾋﾞﾙﾁ ﾋﾞﾙﾁ	白菜	米・片栗粉・上新粉・醤油 砂糖・ｽｰﾌﾟの素 クラッカー	サラダ油	378 499	20.2 21.1	22.3 21.2	270 305	0.8 0.9	1.9 1.5	130 134	0.18 0.2	0.43 0.46	48 39							
11 木		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	319 409	12.7 14.6	6.3 8.6	217 278	8.1 8	2.1 1.7	196 195	0.1 0.14	0.22 0.3	26 25							
12 金	22 月	ボルシチ 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 ﾋﾞﾙﾁ	人参	玉葱 ｷﾞﾝ ﾋﾞﾙﾁ 胡瓜	ﾛｰ ﾋﾞﾙﾁ ﾋﾞﾙﾁ ﾋﾞﾙﾁ ｽｰﾌﾟの素・ｸﾞｯﾌﾟ ﾋﾞﾙﾁ ﾋﾞﾙﾁ 砂糖・片栗粉	バター サラダ油	417 513	17.7 20.8	20.9 23.1	227 287	1.7 1.7	1.5 1.7	235 217	0.2 0.24	0.38 0.43	37 30							
13 土	27 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	パン	牛乳	ベーコン 豆乳	牛乳 粉チーズ	人参 ﾋﾞｰ ﾋﾞﾙﾁ ﾊﾟｾﾘ	玉葱・ｷﾞ ｽｲｰﾄ ﾋﾞﾙﾁ ﾋﾞﾙﾁ ｷﾞ ﾋﾞﾙﾁ ﾋﾞﾙﾁ	ロールパン・スパゲッティ ケチャップ・ｽﾀｰ ﾋﾞﾙﾁ ﾋﾞﾙﾁ ｽｰﾌﾟの素・クッキー	サラダ油 バター	487 495	15.1 16.2	20.8 21.3	233 284	1.5 1.3	2.4 2.2	189 201	0.23 0.25	0.33 0.38	26 25							
15 月	30 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・こんにやく 砂糖・醤油・おかき	サラダ油	343 469	17.1 18.6	11.7 12.6	315 341	2.1 1.7	1.7 1.5	164 163	0.17 0.19	0.35 0.39	17 15							
16 火	26 金	さつま汁 ひじきサラダ	飲むヨーグルト 丸ボーロ	ごはん	牛乳	豚肉 味噌	牛乳・煮干し 干ひじき 飲むヨーグルト	人参	大根・ごぼう・白菜 葱・ｷﾞ ﾋﾞﾙﾁ ﾋﾞﾙﾁ 胡瓜	米・さつまいも・砂糖 醤油・酢 丸ボーロ	ごま油	305 441	13.5 15.8	4.8 7.2	329 353	7.4 6.1	1 0.9	249 230	0.3 0.31	0.48 0.5	60 49							
17 水	31 水	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 みかん	ごはん	牛乳	白身魚	牛乳 煮干し 出し昆布	人参 ﾋﾞｰ ﾋﾞﾙﾁ	玉葱・生椎茸・葱 みかん	米・片栗粉・ケチャップ・砂糖 酒・醤油	サラダ油	333 461	18.2 19.5	13.3 14.1	258 295	0.9 0.9	1.4 1.2	291 263	0.26 0.26	0.31 0.36	41 34							
23 火		レバーとピーナッツの野菜炒め はくさいスープ	牛乳 サブシ	パン	牛乳	鶏レバー 豚ひき肉	牛乳	人参 ﾋﾞｰ ﾋﾞﾙﾁ	玉葱・白菜・生姜 葱	ﾛｰ ﾋﾞﾙﾁ ﾋﾞﾙﾁ ﾋﾞﾙﾁ ｽﾀｰ ﾋﾞﾙﾁ ﾋﾞﾙﾁ ﾋﾞﾙﾁ ｽｰﾌﾟの素・片栗粉・サブシ	ピーナッツ サラダ油	392 491	18.8 21.6	18.4 21.4	203 268	4.1 3.6	1.3 1.6	5807 4676	0.37 0.35	1.03 0.96	35 29							
29 月		サーモンシチュー 野菜サラダ	牛乳 *さつまいものｽｯｸ	パン	牛乳	鮭	牛乳 ｽﾀﾐﾙｸ	人参 ﾊﾟｾﾘ	玉葱 ｷﾞﾝ ﾋﾞﾙﾁ 胡瓜	ﾛｰ ﾋﾞﾙﾁ ﾋﾞﾙﾁ ﾋﾞﾙﾁ ｽｰﾌﾟの素・酒・酢・砂糖 醤油・さつまいも	サラダ油 バター	468 555	18 21.1	21.1 23.5	316 356	1 1	1.5 1.7	304 274	0.27 0.29	0.48 0.51	39 32							
誕生会 25 木		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 加風味かまぼこ	牛乳 煮干し 出し昆布	ｷﾞ ﾋﾞﾙﾁ ﾋﾞﾙﾁ 人参	ｽｲｰﾄ ﾋﾞﾙﾁ ﾋﾞﾙﾁ ﾋﾞﾙﾁ 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	527 497	22.8 21.7	14.9 15.6	180 245	2.1 1.7	2.3 1.9	207 207	0.26 0.25	0.3 0.41	33 28							
<p>※9日(火)は七草がゆです。主食はいりません。 ※25日(木)は誕生会です。主食はいりません。 ※3歳以上児は麺類の時も主食の用意をお願いします。</p>													<p>※平均栄養価は行事食を除く。 ※延長の栄養価は含まない。</p>				以上 児	基準 量	400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
																	平均 栄養 価		405	17.3	16.2	271	2.4	1.7	461	0.23	0.41	33
											未 満 児		基準 量	480	15	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20					
																	平均 栄養 価		495	19	17.2	314	2.2	1.5	404	0.25	0.45	27