

令和4年度

1月の献立表

城野保育園

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)	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		エネルギー Kcal	たん ぱく 質 g	脂質 g	加 糖 量 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 水	25 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 ｽｷﾞﾐﾙｸ	人参	玉葱・グリーンピース ミカン缶・白桃缶 パイナップル	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・せんべい	サラダ油	406	14.6	14.6	217	1.3	2	140	0.24	0.37	31		
												550	17.6	15.8	289	1.3	1.7	151	0.25	0.43	26		
5 木	26 木	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ふわふわﾌﾞﾙｰﾊﾞﾝｸﾞﾙｰﾄ	ごはん	牛乳	豆腐・豚ひき肉 赤味噌・卵	牛乳 ﾌﾞﾚｰﾝﾕｰｸﾞﾙﾄ	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン ﾌﾞﾙｰﾝ・ﾌﾞﾙｰﾝｼﾞｬｰｽ	米・酒・醤油・砂糖 ﾍﾞｰｸﾊﾟｯﾌﾟ・片栗粉・酢 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	サラダ油 ごま油	412	20.9	18.5	329	2	1.4	163	0.32	0.38	11		
												525	21.5	18.3	355	1.9	1.3	157	0.33	0.43	10		
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 メロンパン	サラダ油	535	18.3	17.1	222	1.2	1.5	209	0.22	0.33	38		
												480	17.2	16.8	264	1	1.3	197	0.2	0.39	31		
7 土	21 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 ﾋﾞｰﾏﾝ ﾊﾟｾﾘ	玉葱・セロリ ｽｲｰﾄｺﾝ・ｷﾞﾔﾊﾞｯ	ｽﾊﾟゲｯﾃﾞｰ・ﾍﾞｸﾞｯ ｸﾞﾗｰﾝｽｰﾌﾞの素・ｷﾞﾔ	サラダ油 バター	491	15.2	20.8	233	1.6	2.4	190	0.23	0.33	27		
												498	16.3	21.4	284	1.3	2.3	201	0.25	0.39	25		
10 火	19 火	がめ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳 おかし おやついりこ	ごはん	牛乳	鶏肉 味噌	牛乳・干布若 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・おかし	サラダ油	343	17.1	11.7	317	2.2	1.7	164	0.17	0.35	17		
												470	18.6	12.6	342	1.7	1.5	163	0.19	0.39	15		
11 水	雑煮 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 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	サラダ油	320	13.2	6.4	231	8.3	2.1	196	0.1	0.22	26			
											410	15	8.6	289	8.1	1.7	195	0.14	0.3	24			
12 木	24 火	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 ﾋﾞｰﾏﾝ	玉葱 生椎茸 葱	米・片栗粉・ﾍﾞｸﾞｯﾌﾟ・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		
												485	20.1	14.6	285	0.9	1.2	214	0.21	0.36	13		
13 金	23 月	さつま汁 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 ﾌﾞﾚｰｽﾃｰｽ	人参	大根・ごぼう・白菜 葱・ｷﾞﾔﾊﾞｯ・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		
												459	18.2	15.7	385	1.4	1.3	216	0.32	0.41	26		
14 土	28 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・ｸﾞﾏｰ	サラダ油	495	18.1	18.7	280	1.7	1.7	248	0.18	0.35	18		
												497	19.3	19.5	333	1.6	1.7	260	0.19	0.42	16		
16 月	30 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 ｽｷﾞﾐﾙｸ	人参	玉葱 ｷﾞﾔﾊﾞｯ 胡瓜	ﾛｰﾊﾞﾝ・じゃがいも ｽｰﾌﾞの素・ﾍﾞｸﾞｯﾌﾟ・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		
												519	20.8	23.7	287	1.7	1.7	221	0.24	0.43	30		
17 火	31 火	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)	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾊﾟｾﾘ	生姜・かぶ・ｷﾞﾔﾊﾞｯ ｽｲｰﾄｺﾝ・みかん	米・片栗粉・上新粉・醤油 砂糖・ｽｰﾌﾞの素	サラダ油	341	16.5	12.7	236	6.9	1.4	204	0.24	0.54	105		
												470	18.1	13.5	278	5.7	1.2	193	0.24	0.56	85		
18 水	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 ﾋﾞｰﾏﾝ	玉葱・白菜・生姜 葱	ﾛｰﾊﾞﾝ・じゃがいも ｸﾞﾗｰﾝｽｰﾌﾞ・ﾍﾞｸﾞｯﾌﾟ・酒 ｽｰﾌﾞの素・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			
											491	21.6	21.4	268	3.6	1.6	4676	0.35	0.96	29			
27 金	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 ｽｷﾞﾐﾙｸ 干ひじき	人参 ﾊﾟｾﾘ	玉葱 ｷﾞﾔﾊﾞｯ 胡瓜	ﾛｰﾊﾞﾝ・マカロニ・小麦粉 ｽｰﾌﾞの素・酒・砂糖・醤油 酢・ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	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			
											550	23.7	20.5	403	0.8	2	291	0.27	0.56	15			
誕生会 20 金	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	ﾌﾝｸﾞﾝｼﾞ 人参	ｽｲｰﾄｺﾝ・胡瓜 玉葱・みかん	米・小豆・もち米・片栗粉 上新粉・酢・砂糖・醤油	サラダ油	527	22.8	14.9	180	2.1	2.3	207	0.26	0.3	33		
												497	21.7	15.6	245	1.7	1.9	207	0.25	0.41	28		
※ ☆マークがついている日も3歳以上児は主食の用意をお願いします。											以上児	基準量	400	15	18	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		
※ 6日(金)かわり七草がゆ 20日(金)は誕生会です。3歳以上児も主食はいりません。											未満児	基準量	480	19	16	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