

2022年01月

献立表

粉河保育園(一般)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ (乳児)	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
04 火	ふりかけ御飯、コロッケ、ブロッコリーの彩りサラダ、みそ汁(わかめ・えのき)	467(367) 11.2(8.3) 15.5(10.7) 2.1(1.3)	米、○パンパキンパバロアの素、油、味かつお、砂糖、コロッケ、◎ビスコ	○牛乳、みそ、ツナ缶、○生クリームホイップ	ブロッコリー、えのき、コーン、ねぎ、パプリカ、わかめ	だし汁、とんかつソース、酢	ビスコ	★パンパキンパバロア(ホイップのせ)
05 水	御飯、鶏すき風煮物、切干し大根のごま和え、みそ汁(麩)	520(463) 22.8(19.2) 11.3(10.3) 2.2(1.7)	米、砂糖、麩、油、○ねじパン、◎ホームパイ	鶏肉、赤板かまぼこ、みそ、豆腐、○ジョアプレーン	はくさい、たまねぎ、きゅうり、しらたき、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、ごま	だし汁、酢、しょうゆ、みりん	ホームパイ	ねじぱん、ジョア(プレーン)
06 木	御飯、さばのみそ煮、かに風味はるさめサラダ、すまし汁(小松菜・あげ)、フルーツ(桃缶)	442(429) 14.3(15.5) 12.9(14.6) 1.7(1.7)	米、はるさめ、マヨネーズ、砂糖、◎おととと	かに風味かまぼこ、油揚げ、みそ、さば、◎ピピピチーズ	もも缶、きゅうり、こまつな、にんじん、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、うすくちしょうゆ、酢、酒、塩	チーズ	おととと、お茶
07 金	コッペパン、食パン(1歳児)、タンドリーチキン、コールスローサラダ、ミネストローネ	456(404) 23.6(19.1) 12.5(10.4) 3.3(2.9)	じゃがいも、○米、マヨネーズ、マカロニ、砂糖、コッペパン、食パン、◎アンパンマンお野菜せんべい	鶏肉、大豆、脱脂粉乳、ベーコン	キャベツ、ミックスベジタブル、たまねぎ、コーン、トマトピューレ、にんじん、○かぶ、○だいこん、レモン果汁、○なすな、パセリ粉	ケチャップ、洋風だし、○塩、しょうゆ、カレー粉、おろしにんにく、塩、酢	アンパンマンお野菜せんべい	★七草粥
08 土	パン(お茶持参ください)							
11 火	赤飯、さわらの照り焼き、紅白なます、みそ汁(じゃが芋)、みかん	503(483) 19.9(18.7) 11.2(12.0) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、○ココア、砂糖、○砂糖、○リングドーナツ、片栗粉、◎プチクッキー	○脱脂粉乳、みそ、小豆、さわら	みかん、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごま	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、酒、塩	プチクッキー	リングドーナツ、ミルクココア
12 水	焼きそば、蒸しシュウマイ、ブロッコリーのおかか和え、中華スープ	553(413) 20.5(15.2) 30.0(22.7) 3.5(2.6)	焼きそば、○いちごジャム、油、○食パン、砂糖、◎白い風船	○牛乳、豚肉、○生クリームホイップ、しゅうまい、かつお節	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、にら、あおのり	とんかつソース、しょうゆ、中華だし、塩	白い風船	★ジャムサンド、ホットミルク
13 木	カレーライス、マカロニサラダ、ヨーグルト	622(561) 17.0(16.3) 20.0(19.6) 2.1(2.0)	米、じゃがいも、カレールー、マヨネーズ、マカロニ、油、○キャラメルコーン	牛肉、牛乳、ハム、ヨーグルト、◎ピピピチーズ	たまねぎ、きゅうり、にんじん	塩	チーズ	キャラメルコーン、お茶
14 金	御飯、鶏の竜田揚げ、かぼちゃのサラダ、わかめスープ	418(400) 16.9(12.4) 14.8(11.7) 1.8(1.4)	米、油、片栗粉、マヨネーズ	鶏肉、ハム	○いちご、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン、ねぎ、わかめ、◎幼児りんごジュース	しょうゆ、酒、中華だし、おろししょうが、塩	幼児りんご	いちご
15 土	パン(お茶持参ください)							
17 月	牛丼、白菜とりんごのごま酢和え、みそ汁(だいこん)、チーズ	534(465) 19.9(17.4) 19.8(18.0) 2.0(1.8)	○大学芋、米、砂糖、◎ばりんこ	牛肉、みそ、油揚げ、チーズ(3歳以上)、ピピピチーズ	はくさい、たまねぎ、だいこん、ねぎ、りんご、ごま、○ごま	だし汁、しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが	ばりんこ	大学芋、お茶
18 火	黒糖ロールパン(3歳以上児)、ロールパン(2歳児)、食パン(1歳児のみ)、えびかつ、キャベツとツナのサラダ、コーンスープ	503(512) 17.6(16.6) 16.3(14.8) 2.6(2.4)	コーンスープ、油、黒糖ロールパン、○もみじまんじゅう、◎ミニゼリー、食パン、ロールパン	牛乳、ツナ、脱脂粉乳、エビカツ	キャベツ、きゅうり、パセリ粉	ノンオイル減塩ごまドレッシング、ソース	ミニゼリー	もみじまんじゅう、お茶
19 水	御飯、豚肉のカレー風味焼き、かぼちゃの甘煮、みそ汁(しめじ・小松菜)	478(443) 22.1(18.1) 12.4(12.4) 1.8(1.5)	米、○チョコパバロアの素、砂糖、油、◎ライスクッキー	豚肉、○牛乳、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、しめじ、こまつな	だし汁、みりん、しょうゆ、塩、カレー粉、おろししょうが、おろしにんにく、こしょう	ライスクッキー	★チョコパバロア
20 木	☆お誕生日メニュー☆、ゆかり御飯、豚カツ、キッシュ風オムレツ、マカロニサラダ、ゆで野菜(ブロッコリー)、オニオンスープ、ミニゼリー	689(623) 20.1(18.1) 29.8(26.7) 3.0(2.5)	米、○イチゴショート、マヨネーズ、マカロニ、油、油、ミニゼリー	卵、ウインナーソーセージ、チーズ、ヒレカツ、◎ピピピチーズ	○りんごジュース、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、○いちご、ゆかり粉、パセリ粉	ソース、洋風だし、ケチャップ、塩	チーズ	いちごケーキ、りんごジュース
21 金	御飯、赤魚漬け焼き、ひじき煮、かき玉汁、フルーツ(パイン缶)	436(444) 16.7(15.7) 6.3(5.6) 2.9(2.4)	米、砂糖、ごま油、片栗粉、○ミニたいやき	卵、油揚げ、あかうお	パイン缶、にんじん、つきこんにゃく、ねぎ、ひじき、グリーンピース、◎野菜ジュース	だし汁、しょうゆ、みりん、塩、おろししょうが	野菜ジュース	★ミニたい焼き、お茶
22 土	パン(お茶持参ください)							
24 月	御飯、鶏肉ごまみそ焼、白菜のおかか和え、すまし汁(もやし・えのき)	465(407) 24.1(19.8) 11.7(11.6) 1.7(1.6)	米、○蒸しパンミックス、○ドールオレンジジュース、○砂糖、砂糖、○マーガリン	○牛乳、鶏肉、○脱脂粉乳、油揚げ、みそ、かつお節、◎ピピピチーズ	はくさい、もやし、にんじん、ねぎ、ごま	だし汁、みりん、うすくちしょうゆ、しょうゆ、塩	チーズ	★オレンジ蒸しパン、ホットミルク
25 火	ハヤシライス、ポテトサラダ、フルーツヨーグルト	580(469) 14.2(11.0) 18.0(12.3) 2.2(1.6)	米、じゃがいも、ハヤシフレーク、マヨネーズ、油、砂糖、○かつばえびせん、◎ミニゼリー、○1才からのかつばえびせん	牛肉、ヨーグルト、ハム	たまねぎ、もも缶、みかん缶、きゅうり、にんじん、グリーンピース、しめじ	ケチャップ、塩	ミニゼリー	えびせん、お茶
26 水	味噌煮込みうどん(郷土料理)、さつまいもてんぷら、りんごゼリー	447(355) 12.4(9.7) 7.8(6.4) 1.7(1.4)	うどん、○米、油、さつまいもの天ぷら、りんごゼリー、◎ほしたべよ	鶏肉、みそ、赤板かまぼこ、○サクフレック	たまねぎ、ねぎ、えのき	だし汁、ソース、みりん	星たべよ	★さけおにぎり、お茶
27 木	コッペパン、食パン(1歳児のみ)、ハンバーグデミソース、フライドポテト、ゆで野菜(ブロッコリー)、野菜スープ	611(494) 18.0(14.4) 23.3(19.9) 3.3(3.2)	フライドポテト、マヨネーズ、油、コッペパン、食パン、◎コーンスープ	ウインナーソーセージ、ハンバーグ、脱脂粉乳	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、○バナナ	デミグラスソース、洋風だし、塩	コーンスープ	バナナ
28 金	御飯、さばの塩焼き、きゅうりとワカメの酢の物、豚汁、デザートムース(いちご)	512(454) 16.9(16.3) 17.7(18.1) 2.4(2.1)	米、デザートムースいちご、砂糖、イチゴソース、○プチ肉まん、ごま油	牛乳、みそ、豚肉、さば、◎ピピピチーズ	きゅうり、だいこん、ごぼう、ねぎ、わかめ	だし汁、酢、しょうゆ、塩	チーズ	★プチ肉まん、お茶
31 月	チキンライス、肉団子、ゆで野菜(ブロッコリー)、コンソメスープ	502(433) 21.9(17.4) 18.7(18.3) 2.6(2.0)	米、じゃがいも、○ミロ、油、○バームクーヘン、◎ホームパイ	○牛乳、鶏肉、○脱脂粉乳、肉団子	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、パセリ粉	ケチャップ、塩、ソース、洋風だし	ホームパイ	バームクーヘン、ホットミロ

※今月の郷土料理は愛知県です。

※仕入れ材料の都合により献立内容を変更することもありますので、ご了承下さい。
★手作り又は少し手を加えたおやつです。