

2023年度 1月 予定献立表

ともしび保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
4 (木) 29 (月)	カレーライス♪ みかんサラダ♪ トマト スープ フルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油 ／じゃがいも／オリーブ油／三温糖／麩	豚小間肉／生わかめ／牛乳	にんにく／玉葱／にんじん／キャベツ／きゅうり／みかん缶／トマト／大根／水菜	牛乳 麩ラスク	エネルギー 633 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 23.4 g 食塩相当 2.4 g
5 19 (金)	ごはん 豚肉の生姜焼き♪ 納豆のり和え 味噌汁 フルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油	豚小間肉／糸引納豆／きざみのり／煮干しだし	玉葱／しょうが／ほうれんそう／もやし／キャベツ／にら／えのきたけ／みかん／大根／かぶ／小松菜	ほうじ茶 七草がゆ(5日) ごま塩おにぎり(19日)	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 13.2 g 食塩相当 1.7 g
6 20 (土)	けんちんうどん かぼちゃサラダ チーズ フルーツ	うどん(ゆで)／さいとも／菓子パン	豚小間肉／チーズ／牛乳	にんじん／大根／生しいたけ(菌床栽培、生)／長葱／ごぼう／ほうれんそう／日本かぼちゃ／きゅうり	牛乳 豆乳ドーナツ	エネルギー 596 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 25.5 g 食塩相当 3.1 g
9 23 (火)	あけぼのごはん 筑前煮 栗きんとん なます すまし汁 フルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／白ごま(いり)／板こんにやく／菜の花&紅花油／三温糖／日本ぐり(甘露煮)／さつまいも／麩／プレミックス粉 <small>(ホットケーキ用)</small>	鮭／焼きのり／鶏もも肉／牛乳	にんじん／ごぼう／れんこん／生しいたけ(菌床栽培、生)／いんげん／大根／みかん缶／水菜／りんご／オレンジジュース	牛乳 みかんパンケーキ♪	エネルギー 616 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 14.7 g 食塩相当 1.9 g
10 (水)	ごはん マーボー豆腐 ナムル 味噌汁 フルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／三温糖／ごま油／かたくり粉／ごま(いり)／じゃがいも	豚ひき肉／押し豆腐／煮干しだし／牛乳／青のり	にんにく／にんじん／長葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／もやし／ほうれんそう／キャベツ／きくらげ／水菜	牛乳 ポテトフライ♪	エネルギー 508 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 18.0 g 食塩相当 1.6 g
11 25 (木)	焼きそば♪ コーンサラダ トマト スープ フルーツ	蒸し中華めん／菜の花&紅花油／ホールコーン缶／オリーブ油／三温糖	豚小間肉／青のり／絹ごし豆腐／牛乳／きな粉／きざみのり	にんじん／玉葱／キャベツ／もやし／生しいたけ(菌床栽培、生)／ピーマン／きゅうり／トマト／万能葱	牛乳 2色団子餅	エネルギー 540 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.2 g 食塩相当 2.2 g
12 26 (金)	ごはん かじきのみぞれ煮 きんぴら根菜 味噌汁 フルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／三温糖／板こんにやく／白ごま(いり)／菜の花&紅花油／かたくり粉	かじき／煮干しだし／油揚げ／牛乳／鶏もも肉／鶏ひき肉／押し豆腐	大根／ごぼう／れんこん／にんじん／いんげん／小松菜／なす／玉葱／にんにく／しょうが	牛乳 ナゲット♪	エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 15.8 g 食塩相当 1.9 g
13 27 (土)	ごはん チャプチェ チーズ 味噌汁 フルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／はるさめ／ごま(いり)／ごま油／三温糖／菓子パン	豚中型種モモ(脂身付き)／チーズ／わかめ／牛乳	しょうが／にんにく／たけのこ／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／長葱／水菜／しめじ	牛乳 カニパン♪ ゼリー	エネルギー 723 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 29.3 g 食塩相当 2.7 g
15 22 (月)	ごはん 松風焼き♪ ひじき煮♪ 味噌汁 フルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／パン粉／三温糖／ごま油／白ごま(いり)／こんにやく(精粉)／菜の花&紅花油／おかし	鶏ひき肉／絞り豆腐／干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾)／油揚げ／煮干しだし／ヨーグルト	にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／長葱／しょうが／いんげん／大根／なめこ	ほうじ茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 555 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 1.6 g
16 30 (火)	ブルーベリーサンド♪ クリームシチュー りんごサラダ♪ トマト フルーツ	食パン／ソフトタイプマーガリン／菜の花&紅花油／じゃがいも／薄力粉／ホールコーン缶／オリーブ油／精白米／三温糖／ごま油	鶏もも肉／牛乳／スキムミルク／豚小間肉	ブルーベリー(ジャム)／玉葱／にんじん／パセリ／キャベツ／きゅうり／りんご／トマト／もやし	ほうじ茶 キンパ♪	エネルギー 589 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 22.6 g 食塩相当 2.3 g
17 31 (水)	スパゲティミートソース♪ カリカリサラダ♪ チーズ スープ フルーツ	スパゲティ／菜の花&紅花油／薄力粉／バター／ぎょうざの皮／オリーブ油／三温糖／食パン	豚ひき肉／チーズ／牛乳	にんにく／にんじん／玉葱／ホールトマト缶／パセリ／マッシュルーム／キャベツ／きゅうり／もやし／はくさい／しめじ	牛乳 ココアトースト	エネルギー 615 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 26.9 g 食塩相当 3.4 g
18 (木)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ポテトサラダ♪ 味噌汁 フルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／三温糖／じゃがいも／マカロニ	鮭／油揚げ／牛乳／ベーコン／ウィンナー	キャベツ／にんじん／もやし／しめじ／きゅうり／長葱／なす／小松菜	牛乳 マカロニスープ♪	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 11.1 g 食塩相当 2.1 g
24 (水) 誕生会	ごはん 豆腐ハンバーグ♪ ジャーマンポテト コーンスープ♪ フルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／じゃがいも／ミックスベジタブル／クリームコーン缶／ホールコーン缶／バター／薄力粉／三温糖／マーガリン	絞り豆腐／豚ひき肉／ベーコン／牛乳／アイスクリーム	玉葱／パセリ／バナナ	牛乳 バナナケーキ&♪アイスクリーム	エネルギー 731 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 29.1 g 食塩相当 2.1 g

*都合により献立を変更する場合があります。
*りす組、うさぎ組は事前に牛乳を飲みます。
*トマークはごま組のリクエストメニューです
*食物アレルギーの対応もしています