



1月献立表



令和5年

誓和保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり
	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える
4 水	ご飯 ツナカレー 春雨の和え物 りんご 麦茶 ヨーグルト	いちごジャム蒸しパン かじり干し 牛乳	ツナ ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 じゃが芋 キャノーラ油 春雨 砂糖 ごま油 薄力粉 いちごジャム	玉ねぎ 人参 わかめ コーン りんご
5 木	焼きそば 中華スープ 切干大根サラダ チーズ 麦茶	マシュマロサンドクラッ カー かじり干し リンゴジュース	豚肉 かつお節 チーズ 煮干し	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ごま油 マヨネーズ クラッカー マシュマロ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 青のり コーン パセリ 切干大根 きゅうり りんごジュース
6 金	【小寒】 鮭とごぼうのご飯 松風焼き 紅白なます オレンジ 麦茶 ヨーグルト	メロンパントースト かじり干し 麦茶	鮭 鶏肉 味噌 ヨーグルト 煮干し	米 キャノーラ油 パン粉 砂糖 ごま 食パン 無塩バター 薄力粉	ごぼう 玉ねぎ 人参 青のり 大根 オレンジ
7 土	ミートスパゲティ 大根マヨ和え チーズ パナナ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 ロースハム チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 マヨネーズ せんべい	玉ねぎ 大根 きゅうり 人参 パナナ
10 火	ご飯 鶏ささみフライ なめたけ和え りんご 麦茶	オレンジゼリー かじり干し 麦茶	鶏肉 煮干し	米 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 片栗粉 砂糖	キャベツ 人参 なめ茸 チンゲン菜 りんご オレンジジュース アガー
11 水	中華丼 もやしの中華和え パイナップル 麦茶 ヨーグルト	中華風カステラ かじり干し 牛乳	豚肉 ヨーグルト 鶏卵 牛乳 煮干し	米 キャノーラ油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉	人参 白菜 チンゲン菜 もやし きゅうり パプリカ パイナップル
12 木	カレーうどん 野菜炒め チーズ みかん 麦茶	マカロニきな粉 かじり干し リンゴジュース	豚肉 チーズ きな粉 煮干し	うどん 片栗粉 キャノーラ油 マカロニ 砂糖	玉ねぎ 人参 長ねぎ グリーンピース 昆布 プロコリー もやし コーン みかん りんごジュース
13 金	ご飯 あじのみりん焼き ほうれん草と玉子の炒め物 パナナ 麦茶 ヨーグルト	フルーツパン かじり干し 麦茶	あじ 鶏卵 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 キャノーラ油 フルーツパン	しょうが ほうれん草 キャベツ パナナ
14 土	あんかけうどん ポテトサラダ チーズ オレンジ 麦茶	ビスケット 麦茶	鶏肉 チーズ	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ ビスケット	白菜 人参 干しいたけ ほうれん草 きゅうり オレンジ
16 月	雑穀ご飯 鶏肉の香り焼き ひじきとれんこんの煮物 りんご 麦茶 ヨーグルト	バウムクーヘン かじり干し 麦茶	鶏肉 高野豆腐 ヨーグルト 煮干し	米 雑穀 ごま油 キャノーラ油 砂糖 バウムクーヘン	しょうが にんにく ひじき れんこん 人参 小松菜 りんご
17 火	ご飯 シェパーズパイ 人参ドレッシングサラダ パイナップル 麦茶	青りんごゼリー かじり干し 麦茶	豚肉 牛乳 チーズ 煮干し	米 キャノーラ油 薄力粉 じゃが芋 無塩バター 砂糖	玉ねぎ パセリ プロコリー もやし コーン パイナップル りんごジュース アガー
18 水	ご飯 さばの味噌煮 納豆和え パナナ 麦茶 ヨーグルト	野菜プレッツェル かじり干し 牛乳	さば 味噌 納豆 ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 砂糖 薄力粉 キャノーラ油	しょうが 白菜 人参 焼きのり パナナ パセリ
19 木	焼きそば 中華スープ 切干大根サラダ チーズ 麦茶	チーズパイ かじり干し リンゴジュース	豚肉 かつお節 チーズ 鶏卵 牛乳 煮干し	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ごま油 マヨネーズ ハイシート	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 青のり コーン パセリ 切干大根 きゅうり りんごジュース
20 金	【大寒】 人参としらすの混ぜご飯 鶏肉の塩焼き 小松菜の煮浸し オレンジ 麦茶 ヨーグルト	ツナサンドロールパン かじり干し 麦茶	しらす干し 鶏肉 油揚げ ヨーグルト ツナ 煮干し	米 砂糖 丸パン 無塩バター マヨネーズ	人参 小松菜 白菜 オレンジ
21 土	ミートスパゲティ 大根マヨ和え チーズ パナナ 麦茶	ボン菓子 麦茶	豚肉 ロースハム チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 マヨネーズ ボン菓子	玉ねぎ 大根 きゅうり 人参 パナナ
23 月	ご飯 鶏ささみフライ なめたけ和え りんご 麦茶 ヨーグルト	せんべい かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 片栗粉 砂糖 せんべい	キャベツ 人参 なめ茸 チンゲン菜 りんご
24 火	中華丼 もやしの中華和え パイナップル 麦茶	ピーチゼリー かじり干し 麦茶	豚肉 煮干し	米 キャノーラ油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	人参 白菜 チンゲン菜 もやし きゅうり パプリカ パイナップル 黄桃缶 アガー
25 水	ご飯 ツナホワイトシチュー 春雨の和え物 パナナ 麦茶 ヨーグルト	コーンフレーククッキー かじり干し 牛乳	ツナ 牛乳 ヨーグルト 煮干し	米 じゃが芋 キャノーラ油 春雨 砂糖 ごま油 薄力粉 コーンフレーク	玉ねぎ 人参 わかめ コーン パナナ
26 木	カレーうどん 野菜炒め チーズ みかん 麦茶	フライドポテト かじり干し リンゴジュース	豚肉 チーズ 煮干し	うどん 片栗粉 キャノーラ油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 長ねぎ グリーンピース 昆布 プロコリー もやし コーン みかん パセリ りんごジュース
27 金	まご飯 車麩チャンプルー プロコリーとツナの和え物 オレンジ 麦茶 ヨーグルト	シュガートースト かじり干し 麦茶	豚肉 鶏卵 ツナ ヨーグルト 煮干し	米 押し麦 車麩 キャノーラ油 砂糖 食パン 無塩バター グラニュー糖	玉ねぎ 人参 ピーマン プロコリー 白菜 オレンジ
28 土	あんかけうどん ポテトサラダ チーズ オレンジ 麦茶	ウエハース 麦茶	鶏肉 チーズ	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ ウエハース	白菜 人参 干しいたけ ほうれん草 きゅうり オレンジ
30 月	雑穀ご飯 鶏肉の香り焼き ひじきとれんこんの煮物 りんご 麦茶 ヨーグルト	クラッカー かじり干し 麦茶	鶏肉 高野豆腐 ヨーグルト 煮干し	米 雑穀 ごま油 キャノーラ油 砂糖 クラッカー	しょうが にんにく ひじき れんこん 人参 小松菜 りんご
31 火	野菜パン たらとほうれん草の豆乳クリームグラタン フレンチサラダ パイナップル 麦茶	ぶどうゼリー かじり干し 麦茶	まだら 豆乳 煮干し	野菜パン さつま芋 薄力粉 キャノーラ油 パン粉 砂糖	ほうれん草 キャベツ 人参 コーン パイナップル ぶどうジュース アガー

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	559	19.6	16.1	258	1.5
幼児 平均量	578	20.8	17.4	262	1.5