

令和5年



1月献立表



誓和保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
4 水	バナナ 麦茶	ご飯 ツナカレー 春雨の和え物 りんご 麦茶	いちごジャム蒸しパン ヨーグルト 麦茶	ツナ ヨーグルト	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	バナナ 玉ねぎ 人参 わかめ コーン りんご
5 木	りんご 麦茶	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 リンゴジュース	豚肉 かつお節 チーズ	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	りんご 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	りんご 麦茶	【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	メロンパントースト ヨーグルト 麦茶	鮭 鶏肉 味噌 ヨーグルト	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	りんご 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 バナナ 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 バナナ
10 火	バナナ 麦茶	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 麦茶	鶏肉	米 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 片栗粉 砂糖	バナナ 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	りんご 麦茶	中華丼 もやしの中華和え バイナップル 麦茶	中華風カステラ ヨーグルト 麦茶	豚肉 鶏卵 牛乳 ヨーグルト	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	りんご 人参 白菜 チンゲン菜 もやし きゅうり パプリカ バイナップル
12 木	りんご 麦茶	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 リンゴジュース	豚肉 チーズ きな粉	うどん 片栗粉 キャノーラ油 マカロニ 砂糖	りんご 玉ねぎ 人参 長ねぎ グリーンピース 昆布 フロッキー もやし コーン みかん りんごジュース
13 金	りんご 麦茶	ご飯 あじのみりん焼き ほうれん草と玉子の炒め物 バナナ 麦茶	フルーツパン ヨーグルト 麦茶	あじ 鶏卵 ヨーグルト	米 砂糖 キャノーラ油 フルーツパン	りんご しょうが ほうれん草 キャベツ バナナ
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	バナナ 麦茶	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	バームクーヘン ヨーグルト 麦茶	鶏肉 高野豆腐 ヨーグルト	米 きび あわ 黒米 ごま油 キャノーラ油 バウムクーヘン 砂糖	バナナ 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	りんご 麦茶	ご飯 シェパーズパイ 人参ドレッシングサラダ バイナップル 麦茶	青りんごゼリー 麦茶	豚肉 牛乳 チーズ	米 キャノーラ油 薄力粉 じゃが芋 無塩バター 砂糖	りんご 玉ねぎ パセリ フロッキー もやし コーン バイナップル りんごジュース アガー
18 水	りんご 麦茶	ご飯 さばの味噌煮 納豆和え バナナ 麦茶	野菜プレツェル ヨーグルト 麦茶	さば 味噌 納豆 ヨーグルト	米 砂糖 薄力粉 キャノーラ油	りんご しょうが 白菜 人参 焼きのり バナナ パセリ
19 木	りんご 麦茶	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 リンゴジュース	豚肉 かつお節 チーズ 鶏卵 牛乳	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ごま油 マヨネーズ バイシット	りんご 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	りんご 麦茶	【大寒】 人参しらすの混ぜご飯 鶏肉の塩焼き 小松菜の煮浸し オレンジ 麦茶	ツナサンドロールパン ヨーグルト 麦茶	しらす干し 鶏肉 油揚げ ツナ ヨーグルト	米 丸パン 無塩バター マヨネーズ 砂糖	りんご 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 バナナ 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 バナナ
23 月	バナナ 麦茶	ご飯 鶏ささみフライ なめたけ和え りんご 麦茶	せんべい ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 片栗粉 せんべい 砂糖	バナナ キャベツ 人参 なめ茸 チンゲン菜 りんご
24 火	りんご 麦茶	中華丼 もやしの中華和え バイナップル 麦茶	ピーチゼリー 麦茶	豚肉	米 キャノーラ油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	りんご 人参 白菜 チンゲン菜 もやし きゅうり パプリカ バイナップル 黄桃缶 アガー
25 水	りんご 麦茶	ご飯 ツナホワイトシチュー 春雨の和え物 バナナ 麦茶	コーンフレーククッキー ヨーグルト 麦茶	ツナ 牛乳 ヨーグルト	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	りんご 玉ねぎ 人参 わかめ コーン バナナ
26 木	りんご 麦茶	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 リンゴジュース	豚肉 チーズ	うどん 片栗粉 キャノーラ油 じゃが芋	りんご 玉ねぎ 人参 長ねぎ グリーンピース 昆布 フロッキー もやし コーン みかん パセリ りんごジュース
27 金	りんご 麦茶	麦ご飯 車麩チャンプルー フロッキーとツナの和え物 オレンジ 麦茶	シュガートースト ヨーグルト 麦茶	豚肉 鶏卵 ツナ ヨーグルト	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	りんご 玉ねぎ 人参 ビーマン フロッキー 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	バナナ 麦茶	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	クラッカー ヨーグルト 麦茶	鶏肉 高野豆腐 ヨーグルト	米 きび あわ 黒米 ごま油 キャノーラ油 クラッカー 砂糖	バナナ 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	りんご 麦茶	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 バイナップル 麦茶	ぶどうゼリー 麦茶	まだら 豆乳	野菜パン さつま芋 薄力粉 キャノーラ油 パン粉 砂糖	りんご ほうれん草 キャベツ 人参 コーン バイナップル 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	454	15.9	13.1	215	1.4
	平均量	460	15.9	13.3	215	1.4