



# 1月 献立表



令和3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	力や体温のもとになる	体の調子を整える
4 月	ご飯 ツナカレー 春雨サラダ りんご 麦茶 ヨーグルト	せんべい かじり干し 麦茶	ツナ ヨーグルト 煮干し	米 ジャガ芋 キャノーラ油 春雨 砂糖 ごま油 せんべい	玉ねぎ 人参 わかめ コーン りんご
5 火	【小寒】 鮭とごぼうのご飯 松風焼き 紅白なます バイナップル 麦茶	ぶどうゼリー かじり干し 麦茶	鮭 鶏肉 味噌 煮干し	米 パン粉 砂糖 ごま	ごぼう 玉ねぎ 人参 大根 バイナップル ぶどうジュース アガー
6 水	ご飯 スパニッシュオムレツ さつま芋サラダ パナナ 麦茶 ヨーグルト	バナナカップケーキ かじり干し 麦茶	鶏卵 ヨーグルト 煮干し	米 ジャガ芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 無塩バター 薄力粉	トマト 玉ねぎ パセリ きゅうり レーズン パナナ
7 木	ご飯 豚煮 納豆和え チーズ 麦茶	七草粥 かじり干し 麦茶	豚肉 納豆 チーズ 煮干し	米	玉ねぎ しらたき 白菜 人参 焼きのり 小松菜 大根
8 金	ご飯 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き トマトドレッシングサラダ オレンジ 麦茶 ヨーグルト	マカロニきな粉 かじり干し リンゴジュース	鶏肉 ヨーグルト きな粉 煮干し	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 マカロニ	コーン パセリ キャベツ もやし わかめ オレンジ りんごジュース
9 土	あんかけうどん じゃが芋の炒め物 オレンジ パナナ 麦茶	ビスケット 麦茶	豚肉	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 ジャガ芋 キャノーラ油 ビスケット	玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ 干しいたけ オレンジ パナナ
12 火	ご飯 たらフライ 白菜のなめたけ和え りんご 麦茶	りんごゼリー かじり干し 麦茶	まだら 煮干し	米 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 片栗粉 砂糖	白菜 人参 なめ茸 小松菜 りんご りんごジュース アガー 砂糖
13 水	ご飯 鶏肉の磯辺焼き キャベツのおかか和え バイナップル 麦茶 ヨーグルト	おしるこ かじり干し 麦茶	鶏肉 かつお節 ヨーグルト 小豆 煮干し	米 砂糖 もち米	焼きのり キャベツ ほうれん草 人参 バイナップル
14 木	ほうとう ブロッコリーの和風サラダ みかん チーズ 麦茶	ごまおこし かじり干し リンゴジュース	豚肉 味噌 チーズ 煮干し	うどん コーンフレーク 無塩バター マッシュマロ ごま	白菜 人参 南瓜 しめじ 干しいたけ 万能ねぎ ブロッコリー キャベツ みかん りんごジュース
15 金	ご飯 中華煮 ピーンと野菜のサラダ パナナ 麦茶 ヨーグルト	きな粉揚げパン かじり干し 麦茶	豚肉 ヨーグルト きな粉 煮干し	米 キャノーラ油 ごま油 片栗粉 ビーフン 砂糖 ごま ロールパン	人参 白菜 チンゲン菜 きゅうり パナナ
16 土	ナポリタン キャベツのマヨサラダ チーズ オレンジ 麦茶	せんべい 麦茶	ウィンナー 鶏肉 チーズ	スバゲティ キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ せんべい	玉ねぎ ビーマン コーン キャベツ 人参 オレンジ
18 月	ご飯 さばの漬け焼き 白菜のごま和え りんご 麦茶 ヨーグルト	バームクーヘン かじり干し 麦茶	さば ヨーグルト 煮干し	米 ごま 砂糖 バウムクーヘン	しょうが 白菜 チンゲン菜 もやし りんご
19 火	ご飯 スパニッシュオムレツ さつま芋サラダ バイナップル 麦茶	オレンジゼリー かじり干し 麦茶	鶏卵 煮干し	米 ジャガ芋 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	トマト 玉ねぎ パセリ きゅうり レーズン バイナップル オレンジジュース アガー
20 水	【大寒】 人参としらすの混ぜご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜と油揚げの煮渡し パナナ 麦茶 ヨーグルト	キューブクッキー かじり干し 麦茶	しらす干し 鶏肉 油揚げ ヨーグルト スキムミルク 鶏卵 煮干し	米 砂糖 薄力粉 片栗粉 無塩バター	人参 小松菜 白菜 パナナ
21 木	ご飯 コーンコロケ 切干大根のサラダ チーズ 麦茶	ケチャップライスおにぎり かじり干し リンゴジュース	豚肉 鶏卵 チーズ ベーコン 煮干し	米 ジャガ芋 キャノーラ油 薄力粉 パン粉 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター	玉ねぎ コーン 切干大根 人参 ビーマン りんごジュース
22 金	ご飯 豚煮 納豆和え オレンジ 麦茶 ヨーグルト	ジャムサンドクラッカー かじり干し 麦茶	豚肉 納豆 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 いちごジャム クラッカー	玉ねぎ しらたき 白菜 人参 焼きのり オレンジ
23 土	あんかけうどん じゃが芋の炒め物 チーズ パナナ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 チーズ	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 ジャガ芋 キャノーラ油 せんべい	玉ねぎ 人参 小松菜 長ねぎ 干しいたけ パナナ
25 月	ご飯 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き トマトドレッシングサラダ りんご 麦茶 ヨーグルト	ボン菓子 かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ボン菓子	コーン パセリ キャベツ もやし わかめ りんご
26 火	お野菜パン シェパーズバイ 人参ドレッシングサラダ バイナップル 麦茶	ピーチゼリー かじり干し 麦茶	豚肉 牛乳 チーズ 煮干し	野菜パン キャノーラ油 薄力粉 ジャガ芋 無塩バター 砂糖	玉ねぎ パセリ ブロッコリー もやし 人参 バイナップル 黄桃缶 アガー
27 水	ご飯 鶏肉の磯辺焼き キャベツのおかか和え パナナ 麦茶 ヨーグルト	ぎょうざの皮ピザ かじり干し 麦茶	鶏肉 かつお節 ヨーグルト ベーコン チーズ 煮干し	米 砂糖 ぎょうざの皮	焼きのり キャベツ ほうれん草 人参 パナナ 玉ねぎ ビーマン
28 木	カレーうどん ブロッコリーの和風サラダ みかん チーズ 麦茶	駄のラスク かじり干し リンゴジュース	鶏肉 チーズ 煮干し	うどん 片栗粉 小切駄 無塩バター 砂糖 グラニュー糖	玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 昆布 ブロッコリー キャベツ みかん りんごジュース
29 金	ご飯 中華煮 ピーンと野菜のサラダ オレンジ 麦茶 ヨーグルト	キャロット蒸しパン かじり干し 麦茶	豚肉 ヨーグルト 鶏卵 煮干し	米 キャノーラ油 ごま油 片栗粉 ビーフン 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉	人参 白菜 チンゲン菜 きゅうり オレンジ
30 土	ナポリタン キャベツのマヨサラダ チーズ オレンジ 麦茶	せんべい 麦茶	ウィンナー 鶏肉 チーズ	スバゲティ キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ せんべい	玉ねぎ ビーマン コーン キャベツ 人参 オレンジ

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	585	18.5	16.2	270	1.6
幼児 平均量	587	18.8	16.2	271	1.6