

2020年 1月 幼児献立表

給与栄養目標量

	エネルギー	たんぱく質
1~2歳	460kcal	18g
3~5歳	515kcal	20g

今年度
初めての食材

豆乳・三つ葉

日	曜	午前補食 昼食 おやつ	献立名	材料名				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)
				血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
6 20	月	午前補食	牛乳	牛乳				526
		昼食	豆乳味噌うどん ごぼうと小松菜の磯和え りんご	豆乳・鶏肉・味噌	うどん	キャベツ・しいたけ・人参・玉ねぎ・コーン ごぼう・小松菜・のり りんご	コンソメ 醤油・だし(かつお節・昆布)	18.8
		おやつ	栗の茶巾(さつま芋入り) せんべい			さつま芋・甘栗		240
7 21	火	午前補食	牛乳	牛乳				504
		昼食	七草がゆ さばの味噌煮 春雨の和風サラダ あっさりさつま汁	さば・味噌	米 酒・みりん 春雨・ごま油・砂糖・みりん・ごま さつま芋・酒・みりん	三つ葉・かぶの葉・大根の葉・かぶ・小松菜・ ほうれん草・小ねぎ 大根・しょうが さやいんげん・人参・ホールコーン 人参・ごぼう・小ねぎ	塩 醤油 醤油・酢 だし(かつお節・昆布)・塩・醤油	20.0 225
		おやつ	ガーリックトースト		食パン・オリーブ油	青のり・にんにく	塩	
		午前補食	せんべい	せんべい				
8 22	水	昼食	ほうれん草のカレー 焼き高野豆腐のマヨ和え みかん	豚肉 高野豆腐	米・カレールー・砂糖 砂糖・マヨドレ	ほうれん草・コーン・しめじ・玉ねぎ・ケチャップ えのき・ニラ みかん	ウスターソース 醤油	531 19.2
		おやつ	いちごジャムヨーグルト クラッカー	ヨーグルト	砂糖 クラッカー	いちごジャム		223
		午前補食	せんべい	せんべい				
9 27	木・月	昼食	ごはん 鶏肉とチンゲン菜の中華風あんかけ 人参とキャベツのナムル 中華スープ(えのき・わかめ)	鶏肉 しらす	米 酒・みりん・サラダ油・片栗粉 ごま・ごま油・砂糖 ごま油・片栗粉	チンゲン菜・もやし・人参・にんにく 人参・キャベツ えのき・わかめ	オイスターソース・醤油・塩 塩・醤油 鶏がら	524 18.2 181
		おやつ	味噌照りごはん	味噌	米・みりん・天かす	人参・玉ねぎ・ほうれん草		
		午前補食	牛乳	牛乳				
		昼食	食パン ミルフィーユ風ロールキャベツ マカロニのツナサラダ コンソメスープ(じゃが芋・人参)	豚肉・豆腐 ツナ缶	食パン 酒 マカロニ・マヨドレ じゃが芋	玉ねぎ・キャベツ・トマト缶 人参・小松菜・ホールコーン 玉ねぎ・人参	塩・醤油・コンソメ 塩 塩・醤油・コンソメ	525 22.0
10 24	金	おやつ	おしるこ [乳]ふかし芋 [幼]豆腐白玉	あんこ 豆腐	さつま芋 白玉粉		塩	196
		午前補食	牛乳	牛乳				
		昼食	和風チャーハン ほうれん草と厚揚げの煮浸し コンソメスープ(玉ねぎ・わかめ)	鶏肉 厚揚げ	米・酒・みりん・サラダ油 砂糖・みりん	玉ねぎ・しめじ・コーン・グリーンピース ほうれん草・人参 玉ねぎ・わかめ	塩・醤油 だし(かつお節・昆布)・醤油 コンソメ・塩・醤油	523 20.0
11 25	土	おやつ	みかん せんべい・クラッカー		せんべい・クラッカー			301

※毎回、献立と材料を確認の上、園で初めて食べることが無いようお願いいたします。
※ウインナー・ハム・ちくわ・ミートボールは卵不使用の物を使用しています。

※行事や食材等の都合により変更することがございますのでご了承ください。
※お誕生会・イベント食はみんなで同じ食事を取りますのでアレルギーフリー食材を使用します。

日	曜	献立名	材料名				エネルギー(kcal)	
			血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子を整えるもの	その他	たんぱく質(g) カルシウム(mg)	
14	火	午前補食	牛乳				532	
28		昼食	ごはん 鶏肉とじゃが芋のごま風味煮 切干大根と小松菜の和え物 みそ汁(人参・もやし)	鶏肉 味噌	米 じゃが芋・みりん・ごま油・ごま	人参・さやいんげん 小松菜・切干大根 人参・もやし	だし(かつお節・昆布)・醤油 だし(かつお節・昆布)・醤油 だし(かつお節・昆布)	21.7
		おやつ	にゅうめん	油揚げ	そうめん・酒・みりん・砂糖	ほうれん草・長ねぎ	塩・醤油・だし(かつお節・昆布)	218
15	水	午前補食	牛乳				535	
29		昼食	食パン たら梅ソテー パンクミンサラダ コンソメスープ(コーン・えのき) りんご	たら	食パン 小麦粉・みりん・砂糖・オリーブ油 砂糖	梅干し かぼちゃ・枝豆・人参 ホールコーン・えのき りんご	塩・醤油 塩・酢・コンソメ コンソメ・塩・醤油	20.5
		おやつ	みたらし団子		米・片栗粉・砂糖		醤油	145
16	木	午前補食	牛乳				485	
30		昼食	黒豆入りご飯 豚みそ焼き 白菜としめじのお浸し すまし汁(わかめ・玉ねぎ)	黒豆 豚肉・味噌 かつお節	米・酒 ごま・砂糖・サラダ油	玉ねぎ 白菜・しめじ わかめ・玉ねぎ	塩 醤油 塩・醤油・だし(かつお節・昆布)	21.2
		おやつ	コーンスープ トースト	牛乳	片栗粉 食パン	コーンクリーム缶・コーン	コンソメ	184
17	金	午前補食	牛乳				534	
31		昼食	塩ラーメン 里芋のからあげ オレンジ	鶏肉	中華めん 里芋・みりん・片栗粉・サラダ油	人参・キャベツ・ピーマン・長ねぎ オレンジ	醤油・塩・鶏がら 醤油	18.4
		おやつ	きなこケーキ	きなこ・あんこ	小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・サラダ油			192
4	土	午前補食	牛乳				485	
18		昼食	ごはん 鮭のカレーソテー ほうれん草と人参のごま和え すまし汁(麩・わかめ) バナナ	鮭	米 片栗粉・サラダ油 ごま・砂糖 麩	ほうれん草・人参 わかめ バナナ	塩・カレー粉 醤油 醤油・塩・だし(かつお節・昆布)	21.2 184
		おやつ	せんべい・クラッカー		せんべい・クラッカー			
誕生日	木	午前補食	せんべい		せんべい			520
23		昼食	ひじきと人参の炊き込みご飯 ハンバーグ(アレルギーフリー) ブロッコリーとキャベツのオープン焼き	鶏肉・牛肉	米・砂糖・酒 サラダ油 マヨドレ・コーンフレーク	ひじき・人参 れんこん・玉ねぎ・ケチャップ キャベツ・ブロッコリー・コーン	醤油・塩・だし(かつお節・昆布) ウスターソース	16.8
		おやつ	かぼちゃのポターージュ 誕生日ケーキ		小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー	かぼちゃ・玉ねぎ・青のり みかん缶・りんご缶	塩・コンソメ	94