

2021年1月

## 献立表

野のはな保育園

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
04 18 月	ビーンズカレーライス 切干大根のサラダ エリンギの磯辺揚げ わかめすまし汁	精白米 胚芽米 ツナ（18日：豚肉） だいす ひよこめ たまねぎ にんじん しめじ しょうが ニンニク なたね油 カレールウ/切り干しいたけ こん 赤ピーマン こまつな ほたて 貝柱 なたね油 しょうゆ りんご酢 食塩 エリンギ 小麦粉 なたね油 食塩 あお のり/わかめ ねぎ 干しいたけ こんぶ しょうゆ 食塩/さつまいも/にほし 水あめ 水 しょうゆ 白いりごま/みかん/牛乳	焼き芋 田作り風いりこ くだもの 牛乳	チーズラスク くだもの 麦茶
05 19 火	黒米ごはん じゃこのかき揚げ かぶツナサラダ 白菜納豆和え じゃが芋のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 黒米/しらす干し たまねぎ にんじん いんげん あおのり 小麦粉 なたね油/きゅうり かぶ はつかだいこん かぶ 葉 ツナ りんご酢 なたね油 しょうゆ/なとう はくさい にら しょうゆ かつお節/じゃがいも たまねぎ なめこ にほし 米みそ/ビスケット/ウエ ハース/りんご/牛乳	ミレービスケット ウエハース くだもの 牛乳	わかめおにぎり くだもの 麦茶
06 20 水	豚肉の炊き込みごはん 厚揚げと大根の煮物 ブロッコリーごま和え もやしのみそ汁	精白米 胚芽米 ぶた肉 さとも こぼろ にんじん しめじ なたね油 しょうゆ 酒 食塩 三温糖 こんぶ/生揚げ 麩 だいこん たまねぎ にんじん なた ね油 だし汁 しょうゆ 三温糖 片栗粉/ブロッコリー しょうゆ 三温糖 白 ごま/もやし たまねぎ みそ こまつな/りんご バター 砂糖 ぎょうざの皮 なたね油 ポップコーン なたね油 食塩/いちご/牛乳	ホットアップルパイ ポップコーン くだもの 牛乳	おせんべい くだもの 麦茶
07 木	丸パン クリームシチュー りんごサラダ 根菜のグリル	食パン/とり肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しめじ なたね油 バター 小麦粉 牛乳 食塩 ブロッコリー/キャベツ きゅうり りんご にんじん なた ね油 りんご酢 食塩/ごぼう れんこん かぶ 食塩 オリーフ/精白米 だし 汁 水 せり しょうゆ 食塩/チーズ/バナナ/麦茶	七草がゆ チーズ くだもの 麦茶	焼きそば くだもの 麦茶
08 22 金	ごはん ぶりの照り焼き ご酢あえ 若布と人参炒め 大根みそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/ぶり かじき しょうが 酒 しょうゆ 本みりん なたね油/もやし こまつな にんじん しょうゆ り んご酢 ごま油 白ごま 三温糖/にんじん ねぎ わかめ しょうゆ なたね油 ごま油/だいこん ねぎ みそ 葉ねぎ/ヨーグルト いちご バナナ/食パン バ ター たまねぎ ピーマン コーン ケチャップ チーズ	フルーツヨーグルト ピザトースト 麦茶	ぶりかけおにぎり くだもの 麦茶
09 23 土	あんかけうどん 鶏キャベツスタミナ炒め かぼちゃの煮物 くだもの	干しうどん 油あげ だけのこ にんじん えのきたけ ねぎ わかめ なたね油 しょうゆ 酒 食塩 こんぶ 水 チンゲンサイ/とり肉 キャベツ にんじん ねぎ ピーマン しょう が ニンニク みそ 酒 三温糖 しょうゆ なたね油/かぼちゃ しょうゆ 三温糖/みかん/ 精白米 酒 ほたて 貝柱 たまねぎ にんじん ピーマン コーン 洋風スープ 食塩 なたね 油/干しぶどう/りんご 麦茶	ホタテピラフ レーズン くだもの 麦茶	パークドポテト くだもの 麦茶
12 26 火	ふわふわ親子丼 小松菜ひじきサラダ ブロッコリー揚げ のっぺい汁	精白米 とり肉 たまねぎ 麩 高野豆腐 なたね油 しょうゆ 三温糖 卵 グリンピース/ こまつな にんじん コーン ひじき しょうゆ 本みりん りんご酢 しょうゆ ごま油/ブ ロッコリー 小麦粉 なたね油 食塩/さとも だいこん ねぎ ごぼう にんじん 油あげ 干しいたけ こんぶ しょうゆ 食塩 片栗粉/干しうどん ねぎ にんじん だいこん わ かめ えのきたけ みそ しょうゆ 酒 だし汁 片栗粉/チーズ/りんご/麦茶	みそ煮込みうどん チーズ くだもの 麦茶	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
13 27 水	ごはん さけのふわとろ蒸し 白菜サラダ さんぴられんこん しゃべつみそ汁	精白米 半つき米 押麦 あわもち きび アマランサス/鮭 食塩 酒 ながいも （れんこん0歳） 木綿豆腐 食塩 だし汁 しょうゆ 本みりん 片栗粉/はく さい きゅうり ホールコーン なたね油 りんご酢 食塩/れんこん にんじん なたね油 しょうゆ 三温糖/しめじ たまねぎ キャベツ みそ/せんべい/マ カロニ なたね油 食塩 カレー粉/いちご/牛乳	せんべい 揚げマカロニ くだもの 牛乳	ジャムサンド くだもの 麦茶
14 28 木	ごはん れんこんミートローフ 三色塩ナムル マカロニサラダ かき玉汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/ぶた肉 豆腐 たまねぎ れんこん なたね油 しょうが しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉/パン粉 豆乳 ケチャップ しょうゆ/ もやし こまつな にんじん 食塩 白ごま ごま油/マカロニ きゅうり にんじん ツナ 食塩 ノンエッグマヨネーズ/卵 ねぎ こんぶ かつお節 食塩 しょうゆ 片栗粉/小麦粉 三温糖 重曹 バター 卵 牛乳 レモン なたね油 きなこ グラニュー糖 黒黒糖/にほし/ りんご/牛乳	ドーナツ いりこ くだもの 牛乳	鮭おにぎり くだもの 麦茶
15 29 金	わかめごはん かじまぐろの中華風 二色変わり漬け おふのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 炊き込みわかめ/かじき 酒 しょうゆ 本みりん 片栗粉 じゃがいも なたね油 たまねぎ だけのこ にんじん ピーマン 干しいたけ しょうゆ 酒 三温糖 洋風スープ/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/麩 たまねぎ みそ こまつな/米 しょうゆ 酒 こんぶ 焼のり/金時め 三温糖 しょうゆ/みかん/麦茶	茶飯おにぎり 煮豆 くだもの 麦茶	ボンセン くだもの 麦茶
16 30 土	ごはん マーボー豆腐 ツナサラダ 里芋揚げ かぶのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/木綿豆腐 とり肉 ねぎ だけのこ にんじん 干しいたけ しょうが ニンニク みそ しょうゆ 三温 糖 食塩 なたね油 ごま油 片栗粉 なら/きゅうり ツナ しょうゆ りんご酢 /さとも なたね油 あおのり 食塩/かぶ ねぎ みそ かぶ葉/食パン バ ター メーブルシロップ/おこし/りんご/牛乳	メーブルトースト おこし くだもの 牛乳	さつま芋フライ くだもの 麦茶
25 月	ごはん かれのいごまみそ焼き 大根中華サラダ マーボー春雨 豆腐となめこのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/かれい 食塩 酒 みそ 白ごま 本みり ん 酒 三温糖 なたね油/だいこん ホールコーン きゅうり ぎょうざの皮 なたね油 り んご酢 しょうゆ 食塩 なたね油 ごま油/はるさめ もやし にんじん ねぎ ぶた肉 ニ ンニク しょうゆ ごま油 なたね油/木綿豆腐 なめこ ねぎ みそ/ロールパン 生クリ ム 三温糖 いちご/みかん/干しえび（いりこ1歳） 牛乳	いちごサンド あみえび くだもの 牛乳	おせんべい くだもの 麦茶
21 木	（お楽しみ給食） さけ寿司 春巻き カリフラワーカレーマリネ さつま芋と車麩の煮物 人参甘煮 湯葉のすまし汁	精白 こんぶ りんご酢 三温糖 食塩 鮭 酒 食塩 きゅうり しそ 白ごま/鶏 肉 しょうが ニンニク なたね油 はるさめ しいたけ もやし 食塩 ごま油 三温糖 春巻きの皮/ブロッコリー しょうゆ 三温糖 白ごま/さつまいも 麩 しょうゆ 三温糖 こんぶ/にんじん 三温糖/生湯葉 ねぎ えのきたけ しょう ゆ 食塩 こんぶ こまつな/ホットケーキ粉 さつまいも りんご チーズ 三温糖 豆乳 バター グラニュー糖/いちご/麦茶	りんごさつま芋 蒸しケーキ くだもの 麦茶	塩せんべい くだもの 麦茶

今月のくだものは、みかん、りんご、バナナ、いちごなどを使用します。

1月の平均栄養量（幼児）  
エネルギー555Kcal  
たんぱく質19.4g 脂質17.1g  
食塩1.8g