

2023年01月

予 定 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 水 | わかめごはん ほたて卵焼き甘酢あん 切干大根サラダ おふのみそ汁 | 白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス 炊き込みわかめ/卵 だし 汁 食塩 ほたて貝柱 たけのこ 干しいたけ ねぎ なたね油 しょうゆ りんご酢 三温糖 いんげん/切り干しだいこん ほうれんそう にんじん なたね油 しょうゆ りんご酢 食塩/麩 たまねぎ えのきたけ みそ こまつな/食パン バター いちごジャム/にほし/りんご/牛乳 | ジャムサンド いりこ くだもの 牛乳 | ふりかけおにぎり くだもの 麦茶 |
| 05 木 | 三色丼 かぶのナムル 石狩汁 | 白米 胚芽米 ぶた肉 なたね油 しょうゆ 本みりん 酒 卵 三温糖 なたね油 にんじん 三温糖/かぶ にんじん わかめ しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油 白ごま/さけ だいこん しいたけ ねぎ こんにやく みそ/白玉粉 小麦粉 食塩 だいこん ねぎ 干しえび (0.1歳除去) ごま油/みかん/干しぶどう/牛乳 | 大根もち レーズン くだもの 牛乳 | レーズン蒸しパン くだもの 麦茶 |
| 06 20 金 | ごはん 魚すり身信田煮 きゅうりごま酢和え 焼きピーフン じゃが芋のみそ汁 | 白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/油あげ 片栗粉 白身魚すり身 豆腐 ねぎ しょうが 食塩 酒 にんじん いんげん だし 砂糖 しょうゆ 本みりん/きゅうり 白ごま りんご酢 しょうゆ 三温糖/ピーフン にんじん もやし ねぎ ニンニク しょうゆ ごま油 なたね油/じゃがいも たまねぎ みそ/ (6日) 白米 だし汁 水 七草 しょうゆ 食塩 / (20日) 白米 鶏肉 しょうゆ 三温糖 塩 焼きのり/チーズ/いちご/麦茶 | 七草がゆ (6日) そぼろおにぎり (20日) チーズ くだもの 麦茶 | 味噌煮込みうどん くだもの 麦茶 |
| 07 21 土 | あんかけうどん 鶏肉入り五目豆 | 干しうどん 油あげ たけのこ 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/だいたずり肉 しょうが なたね油 にんじん ごぼう こんにやく 干しいたけ しょうゆ 本みりん 砂糖 /クッキー/蒸し切干しいも/バナナ/牛乳 | 動物園クッキー 干し芋 くだもの 牛乳 | ツナコーンおにぎり くだもの 麦茶 |
| 10 24 火 | ごはん かじきまぐろ中華風 三色塩ナムル にら納豆和え 豆腐なめこのみそ汁 | 白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/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 たけのこ 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/もやし こまつな にんじん 食塩 白ごま ごま油/なっとう にら しょうゆ あおのり/豆腐 なめこ ねぎ みそ/せんべい/ポップコーン なたね油 食塩/かき/牛乳 | せんべい ポップコーン くだもの 牛乳 | 五平餅 くだもの 麦茶 |
| 11 25 水 | カレーライス 大根海苔酢和え ブロッコリー揚げ かき玉汁 | 白米 胚芽米 とり肉 じゃがいも 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/だいこん きゅうり にんじん しょうゆ りんご酢 のり佃煮 なたね油 三温糖/ブロッコリー 小麦粉 なたね油 食塩/卵 こんぶ かつお節 食塩 しょうゆ 片栗粉 チンゲンサイ/ヨーグルト いちご バナナ/食パン バター 粉チーズ 白ごま あおのり/麦茶 | フルーツヨーグルト カルシウムラスク 麦茶 | おせんべい くだもの 麦茶 |
| 12 26 木 | バターロールパン 鯖チーズパン粉焼き りんごサラダ マカロニサラダ コーンスープ | タバーロールパン/さわら 食塩 酒 パン粉 ニンニク パセリ 粉チーズ オリーブ油/キャベツ きゅうり りんご 干しぶどう なたね油 りんご酢 食塩/マカロニ きゅうり にんじん ベーコン 食塩 ノンエッグマヨネーズ/クリームコーン ホールコーン たまねぎ なたね油 牛乳 食塩 洋風スープ チンゲンサイ/白米 ゆかり 焼のり/金時まめ 三温糖 しょうゆ/みかん/麦茶 | ゆかりおにぎり 煮豆 くだもの 麦茶 | ベークトポテト くだもの 麦茶 |
| 13 27 金 | ごはん 厚揚げ豚肉の煮物 二色変わり漬け 白菜のみそ汁 | 白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/生揚げ ぶた肉 たまねぎ にんじん 黒さくらげ なたね油 だし汁 しょうゆ 三温糖 片栗粉/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/はくさい たまねぎ みそ/小麦粉 上新粉 黒糖 ベーキングパウダー - みそ なたね油 水/にほし 水あめ 水 しょうゆ 白ごま/いちご/牛乳 | 黒糖みそ蒸しパン 田作り風いりこ くだもの 牛乳 | わかめおにぎり くだもの 麦茶 |
| 14 28 土 | ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草しらす和え かぼちゃの煮物 もやしのみそ汁 | 白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/とり肉 酒 しょうゆ 本みりん なたね油/ほうれんそう きゅうり しらす干し りんご酢 なたね油 食塩 かぼちゃ しょうゆ 三温糖/もやし たまねぎ みそ/食パン バター ツナ きゅうり ノンエッグマヨネーズ 干しぶどう/りんご/牛乳 | ツナサンド レーズン くだもの 牛乳 | クリームバスタ くだもの 麦茶 |
| 16 30 月 | ごはん 鮭めそ焼き 小松菜ひじきサラダ れんこん塩炒め 豚汁 | 白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス /鮭 酒 食塩 うめほし みそ 本みりん なたね油/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/れんこん 食塩 なたね油/ぶた肉 だいこん しめじ ごぼう にんじん こんにやく ねぎ みそ/じゃがいも なたね油 食塩 あおのり/チーズ/りんご/牛乳 | フレンチフライ チーズ くだもの 牛乳 | チャーハン くだもの 麦茶 |
| 17 31 火 | 黒米ごはん 豚肉中華風かき揚げ 春雨サラダ 小松菜納豆和え 豆腐とふのみそ汁 | 白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 黒米/ぶた肉 たまねぎ にんじん しょうゆ 本みりん 食塩 ごま油 片栗粉 なたね油/はるさめ キャベツ きゅうり みかん しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油/なっとう こまつな しょうゆ あおのり 豆腐 たまねぎ ぶりのり みそ/白玉粉 (0.1.2歳米粉 小麦粉) 牛乳 粉チーズ チーズ なたね油 食塩/いちご/干しえび (0.1歳いりこ) /牛乳 | もちもちチーズパン あみえび くだもの 牛乳 | チーズラスク くだもの 麦茶 |
| 23 月 | ごはん しゅうまい 白菜サラダ 若布と人参炒め 大根みそ汁 | 白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/シューマイの皮 ぶた肉 たまねぎ 干しいたけ しょうが しょうゆ 食塩 三温糖 酒 ごま油 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/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/さつまいも マカロニ なたね油 食塩 カレー粉/りんご/牛乳 | 焼き芋 揚げマカロニ くだもの 牛乳 | ミレービスケット くだもの 麦茶 |
| 19 木 | 中華おこわ 鶏の唐揚げ 二色変わり漬け 人参のしりしりー そうめんすまし汁 | 胚芽米 もち米 ほたて貝柱 たけのこ にんじん 干しいたけ なたね油 しょうが しょうゆ 食塩 本みりん 三温糖 洋風スープ ごま油/とり肉 しょうゆ 食塩 たまねぎ しょうが 片栗粉 なたね油/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/にんじん ツナ しょうゆ 三温糖 なたね油/干しそうめん ねぎ えのきたけ こんぶ しょうゆ 食塩 チンゲンサイ/小麦粉 ベーキングパウダー - バター 卵 三温糖 みかん キウイフルーツ いちご 生クリーム 麦茶 | マドレーヌ フルーツ添え 麦茶 | ポンセン くだもの 麦茶 |

☆0.1歳は午前おやつとして牛乳（金：りんごジュース・水・土：豆乳）を飲みます。

☆くだものは、いちご、柿、バナナ、りんご、みかんなどを使用します。

1月の平均栄養量（幼児）

エネルギー 582Kcal
たんぱく質 20.4g 脂質 18.1g
食塩 1.8g