令和　２年　1月分　　献立表　　厚生館保育園

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの		血や肉や骨になるもの		体の調子を整えるもの		おやつ	栄養価		
6 20 月	6金目鯛ご飯　炒り鶏 紅白なます 味噌汁　麦茶 20ひじきご飯　炒り鶏 小松菜のじゃこ和え 味噌汁　麦茶		精白米 こんにゃく(幼)		6金メダイ 20ひじき　しらす 鶏肉 おかか ★チーズ ★牛乳	6大根　人参 ごぼう　ねぎ れんこん　キャベツ 里芋　20椎茸 さやいんげん　きゅうり えのき		おかかチーズおにぎり 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ6　724 kcal ｴﾈﾙｷﾞｰ20　547 kcal たんぱく質　25.7 g 脂質　15.1 g 食塩相当量　2.3 g		
7 21 火	ご飯 サバの西京焼き 野菜炒め すまし汁 麦茶		精白米 じゃが芋 ★21マカロニ 21黒砂糖		サバ わかめ ★21きな粉 ★牛乳	もやし　7かぶ 玉ねぎ　7大根 人参 キャベツ エリンギ 水菜		7七草粥 21黒みつきなこマカロニ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ7　516 kcal ｴﾈﾙｷﾞｰ21　524 kcal たんぱく質　21.9 g 脂質　11.2 g 食塩相当量　2.0 g		
8 22 水	ご飯 厚揚げのトロミ炒め れんこんサラダ 味噌汁 麦茶		精白米 ★薄力粉		豚肉 ★厚揚げ ★牛乳 ★卵	キャベツ　舞茸 人参　大根 しめじ　玉ねぎ れんこん きゅうり もやし		苺蒸しパン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ　600 kcal たんぱく質　21.9 g 脂質　17.5 g 食塩相当量　1.6 g		
9 23 木	ご飯 鮭の塩焼き 切干大根煮 味噌汁 麦茶		精白米 ★中華麺		鮭 ★油揚げ ★牛乳 豚肉	切干大根　白菜 人参　ねぎ 小松菜 もやし 小ねぎ なめこ		醤油ラーメン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ　548 kcal たんぱく質　27.1 g 脂質　11.1 g 食塩相当量　2.9 g		
10 24 金	10おもち(乳：ご飯) 田作り(乳：カレイのマヨ焼き) 白菜の胡麻和え 味噌汁　麦茶 24ご飯　ミートボール コーンサラダ　スープ麦茶		精白米　24マヨネーズ 10もち米　はちみつ ★10くるみ　食パン じゃがいも ★10ごま　24パン粉 ★マーガリン		10納豆　あずき 10おかか　のり 10煮干し　(カレイ) ★10くるみ　24卵 ★きな粉　牛乳 24豚肉	10白菜　24コーン 10もやし　24キャベツ 人参　24きゅうり きゅうり　24ねぎ かぶ しめじ		はちみつシュガートースト 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ10　649 kcal ｴﾈﾙｷﾞｰ24　650 kcal たんぱく質　30.6 g 脂質　15.8 g 食塩相当量　2.7 g		
11 25 土	鶏塩うどん さつま芋サラダ		★うどん さつま芋　マヨネーズ ★薄力粉 ★バター		鶏肉 ★卵 ★牛乳	玉ねぎ　人参 キャベツ　小松菜 しめじ きゅうり		ホットケーキ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ　458 kcal たんぱく質　17.0 g 脂質　12.0 g 食塩相当量　2.9 g		
27 月	ご飯 あんかけ卵焼き カリフラワーのサラダ 味噌汁 麦茶		精白米 ★薄力粉 ★バター マヨネーズ		★卵 ★牛乳 ★ヨーグルト 豚肉 ツナ	人参　もやし 玉ねぎ　えのき 小ねぎ　水菜 カリフラワー　干しぶどう キャベツ コーン		ヨーグルトケーキ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ　589 kcal たんぱく質　19.6 kcal 脂質　19.5 g 食塩相当量　1.8 g		
14 28 火	ご飯 カレイのみぞれ煮 野菜のそぼろ炒め 味噌汁 麦茶		精白米 さつま芋		カレイ 鶏肉 わかめ ★卵 ★牛乳	大根 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ねぎ		オムライス風おにぎり 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ　586 kcal たんぱく質　26 g 脂質　11.0 g 食塩相当量　2.1 g		
15 29 水	ご飯 鶏肉のねぎ塩だれ 白菜のオイスター炒め スープ 麦茶		精白米 15さつま芋 ★29薄力粉 ★29強力粉 ★29パン粉		鶏肉 15あずき 29豚肉 ★牛乳	ねぎ　コーン 玉ねぎ　エリンギ 人参　小ねぎ しめじ　白菜 もやし ブロッコリー		15ぜんざい 29肉まん 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ15　560 kcal ｴﾈﾙｷﾞｰ29　609 kcal たんぱく質　20.4 g 脂質　12.9 g 食塩相当量　1.2 g		
16 30 木	わかめご飯 ブリの唐揚げ おかか和え 味噌汁 麦茶		精白米 ★うどん ★ごま		わかめ ブリ 鶏肉 ★油揚げ ★牛乳	キャベツ　小松菜 人参　白菜 きゅうり　えのき もやし かぼちゃ 玉ねぎ		きつねうどん 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ　597 kcal たんぱく質　22.7 g 脂質　17.8 g 食塩相当量　2.9 g		
17 31 金	冬野菜カレーライス 大豆と昆布の甘煮 フレンチサラダ すまし汁 麦茶		精白米 ★薄力粉 じゃが芋 ★マーガリン ★食パン ★バター		豚肉 ★大豆 昆布 ★牛乳	しいたけ　かぶ ほうれん草　キャベツ カリフラワー　きゅうり 玉ねぎ　人参 えのき　コーン 小ねぎ		メロンパン風トースト 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ　605 kcal たんぱく質　21.8 kcal 脂質　18.5 g 食塩相当量　2.3 g		
4 18 土	みそラーメン ツナサラダ		★中華麺　4ごま ★18薄力粉 ★18バター		豚ひき肉　18おかか ツナ ★牛乳 ★18卵	人参　18もやし コーン　18きゅうり 玉ねぎ　18白菜 4大根		4日ごまおかかおにぎり 18日ブルーベリースコーン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ　578 kcal たんぱく質　23.1 g 脂質　15.7 g 食塩相当量　2.9 g		

★印はアレルギー除去対象食品です。
・幼児はお昼に麦茶、乳児は牛乳が付きます。

・0、1歳はおやつにスープがつきます。
・0、1、2歳はおやつに果物がつきます。
※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。