令和　4年　1月分　　献立表　　厚生館保育園

日/曜	献立名	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（幼児の栄養価）
17 31 月	ご飯 鶏の味噌煮込み 納豆和え すまし汁（豆腐かぶ）	七分づき米 三温糖 油 ★食パン 苺ジャム	★牛乳　豆腐 鶏肉　アガー ひきわり納豆 ★生クリーム	だいこん しょうが もやし こまつな かぶ	パンナコッタ （乳：トースト、幼：クラッカー付き） 牛乳 0、1歳：味噌汁 （小松菜もやし大根）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 570 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.6 g
4 18 火	④かしわごはん(福岡) 金目鯛の塩焼き/煮しめ 味噌汁(じゃが芋わかめ) ⑱かしわごはん(福岡) ぶりの照り焼き/切干大根の煮物 味噌汁(じゃが芋わかめ)	七分づき米 三温糖 ごま油 じゃがいも ★小麦粉 ★ﾊﾞﾀｰ ⑱粉糖	★牛乳 鶏肉 ④あずき ★卵 わかめ	にんじん ごぼう ④れんこん ④だいこん ④こんにゃく ④干しいたけ	④小倉バターケーキ ⑱♥ココアドーナツ 牛乳 0、1歳：スープ （大根玉ねぎえのき）	ｴﾈﾙｷﾞｰ④ 579 kcal ｴﾈﾙｷﾞｰ⑱ 647 kcal たんぱく質④ 21.1 g たんぱく質⑱ 23.8 g 脂質④ 13.2 g 脂質⑱ 22.7 食塩相当量 2.1 g
5 19 水	ご飯 豚玉炒め キャベツのじゃこ和え 味噌汁(白菜しめじ水菜)	七分づき米 ごま油 三温糖 ★ﾊﾞﾀｰ ★スパゲティ	豚肉　のり ★卵 しらす干し ★牛乳	たまねぎ　水菜　白菜 キャベツ　しめじ きゅうり　えのき にんじん　にんにく	和風パスタ 牛乳 0、1歳：スープ （キャベツ玉ねぎきゅうり）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 530 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.2 g
6 20 木	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーのウインナーソテー コーンスープ	七分づき米 油 じゃがいも　オリーブ油 ★ﾊﾞﾀｰ　マヨネーズ ★小麦粉 ★ドッグパン	★牛乳 鮭 ウインナー ★生クリーム	たまねぎ　クリームコーン缶 にんじん　コーン缶 もやし　もも缶 ブロッコリー　みかん缶 にんにく	フルーツパン 完了：トースト 牛乳 0、1歳：スープ （ブロッコリーじゃが芋玉ねぎ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 633 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2 g
7 21 金	ご飯 ザンギ 梅和え すまし汁 （ねぎもやし舞茸）	七分づき米 片栗粉 油 三温糖 ★㉑小麦粉 ★㉑ﾊﾞﾀｰ	★牛乳 鶏肉 ★卵 かつお節 ★㉑ﾁｰｽﾞ	しょうが　ねぎ　梅干し にんにく　だいこん キャベツ　舞茸　もやし きゅうり　もやし ⑦かぶ　にんじん ⑦だいこん　㉑玉ねぎ	⑦七草がゆ ㉑ドリア 牛乳 0、1歳：味噌汁 （キャベツ小松菜きゅうり）	ｴﾈﾙｷﾞｰ⑦ 512 kcal ｴﾈﾙｷﾞｰ㉑ 654 kcal たんぱく質⑦ 20.1 g たんぱく質㉑ 25.3 g 脂質⑦ 14.5 g 脂質㉑ 18.8 g 食塩相当量 2 g
8 22 土	五目あんかけうどん ジャーマンポテト	★うどん　ごま油 片栗粉　じゃがいも ★小麦粉　三温糖 ★ﾊﾞﾀｰ	★牛乳 鶏肉 ベーコン ★卵	ほうれんそう　たまねぎ だいこん　かぼちゃ ねぎ にんじん	かぼちゃｹｰｷ 牛乳 0、1歳：すまし汁 （大根ねぎ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 549 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 20 g 食塩相当量 3.1 g
24 月	冬野菜のカレーライス 完了：つくね 金時豆の甘煮 フレンチサラダ すまし汁（豆腐えのき小ねぎ）	七分づき米 油 ★小麦粉　三温糖 ★バター ★食パン	★牛乳 豚肉 金時豆 豆腐	たまねぎ　にんにく カリフラワー　きゃべつ ほうれんそう　きゅうり にんじん　コーン　れもん しいたけ　えのき　こねぎ	シュガーレーズントースト 完了：トースト 牛乳 0、1歳：スープ （ほうれん草玉ねぎコーン）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 627 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 1.8 g
11 25 火	わかめご飯 鯖のさっぱり煮 カリフラワーのおかかソテー 味噌汁(かぶキャベツ)	七分づき米 三温糖 油 ★小麦粉	★牛乳　さば かつお節　わかめ ★ﾁｰｽﾞ ハム ★卵	ねぎ　キャベツ しょうが　かぶ もやし　ほうれんそう カリフラワー にんじん	ハムチーズ蒸しパン 牛乳 0、1歳：味噌汁 （キャベツカリフラワーねぎ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 561 kcal たんぱく質 21.8 kcal 脂質 16.9 g 食塩相当量 2 g
12 26 水	ご飯 厚揚げの豚すき煮 れんこんの中華和え 味噌汁(かぼちゃ水菜)	七分づき米 三温糖 油 ごま油 しらたき	★牛乳 豚肉 厚揚げ ツナ缶	ねぎ　水菜 れんこん もやし こまつな かぼちゃ	ツナゆかりおにぎり 牛乳 0、1歳：味噌汁 （小松菜もやしねぎ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 605 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 14.8 g 食塩相当量 1.7 g
13 27 木	ご飯 カジキの玉ねぎソース ひじきの煮物 味噌汁(白菜ねぎなめこ)	七分づき米 ごま油 はちみつ 三温糖 油 ★うどん	★牛乳　ひじき かじき　わかめ 油揚げ 大豆 ★卵	たまねぎ　ねぎ にんじん こまつな 白菜 なめこ	卵わかめうどん 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 543 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 3.3 g
14 28 金	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ヨーグルトサラダ スープ （チンゲン菜エリンギベーコン）	七分づき米 ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞｼﾞｬﾑ マヨネーズ　干しぶどう さつまいも　⑭三温糖 ㉘片栗粉 ★㉘ﾊﾞﾀｰ	★牛乳 鶏肉 ★ヨーグルト ベーコン ⑭あずき	たまねぎ　エリンギ にんにく　かぼちゃ しょうが きゅうり りんご チンゲン菜	⑭さつまいもぜんざい ㉘さつまいも餅 牛乳 0、1歳：スープ （⑭無し㉘かぼちゃ きゅうりキャベツ）	ｴﾈﾙｷﾞｰ⑭ 628 kcal ｴﾈﾙｷﾞｰ㉘ 558 kcal たんぱく質⑭ 21.3 g たんぱく質㉘ 18.6 g 脂質⑭ 12.8 g 脂質㉘ 14.2 g 食塩相当量 1.3 g
15 29 土	広東麺 厚揚げの煮物	★中華麺　ごま油 片栗粉　三温糖 油 ★小麦粉	★牛乳　豆腐 豚肉　豆乳 厚揚げ かつお節	チンゲン菜　だいこん もやし　しめじ 白菜　しょうが ねぎ　にんにく	豆腐パン 牛乳 0、1歳：スープ （白菜もやし）	ｴﾈﾙｷﾞｰ 564 kcal たんぱく質 20 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 3.2 g

★印はアレルギー除去対象食品です。
・幼児はお昼に麦茶、乳児は午前おやつに牛乳が付きます。
・お昼は旬の果物が付きます。

・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。
・♥マークはおたのしみおやつです。