令和5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）	
16	冬野菜カレーライス		七分づき米　さつま芋	★	牛乳	たまねぎ　にんにく		白あんレーズントースト	ｴﾈﾙｷﾞｰ	535 kcal
	完了：鶏団子煮	★	小麦粉　ごま油		豚肉	ほうれん草　きゅうり		牛乳	たんぱく質	21.6 g
30	ささみときゅうりのサラダ	★	ﾊﾞﾀｰ　三温糖		白いんげん豆	にんじん　れんこん		0、1歳：スープ	脂質	15 g
	すまし汁		油		鶏肉	かぶ　なす			食塩相当量	2 g
月	（なす舞茸れんこん）	★	レーズンパン			しいたけ　舞茸				
17	ご飯		七分づき米　片栗粉	★	牛乳　豆腐	ねぎ　なめこ		ハムチーズ蒸しパン	ｴﾈﾙｷﾞｰ	542 kcal
	鶏肉の味噌煮込み	★	小麦粉　三温糖	★	卵　ハム	しょうが　ごぼう		牛乳	たんぱく質	24 g
31	カリフラワーのおかかツナマヨ		油		ツナ缶　鶏肉	カリフラワー		0、1歳：スープ	脂質	16.6 g
	長芋団子汁		マヨネーズ		かつお節	コーン			食塩相当量	1.6 g
火			長芋	★	チーズ	にんじん				
4	④金時豆ごはん		七分づき米		④金時豆	④パイナップル	⑱小松菜	焼きそば	ｴﾈﾙｷﾞｰ④	548 kcal
	金目鯛の煮つけ		④もち米		④金目鯛	にんじん	⑱椎茸	牛乳	たんぱく質④	23.3 g
18	さつま芋きんとん		④三温糖		④鶏肉	④だいこん		0、1歳：スープ	脂質④	14.5 g
	お雑煮風汁※花麩幼児のみ	★	麩	★	牛乳	④三つ葉			食塩相当量④	1.6 g
	（大根人参鶏肉花麩三つ葉）	★	中華麺		豚肉	たまねぎ			ｴﾈﾙｷﾞｰ⑱	564 kcal
	⑱ご飯		さつま芋		青のり	ｷｬﾍﾞﾂ			たんぱく質⑱	22.7 g
	ぶりの塩焼き		油		⑱ぶり	もやし			脂質⑱	18.9 g
	野菜のかき揚げ		⑱片栗粉			ピーマン			食塩相当量⑱	1.7 g
水	味噌汁（小松菜椎茸麩）		⑱米粉			⑱コーン				
5	ご飯		七分づき米　ごま油	★	牛乳　かつお節	にんじん　梅干し		蜂蜜きな粉ヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ	539 kcal
	厚揚げのステーキ		油　片栗粉		厚揚げ　きな粉	ねぎ　にら		（乳：トースト、幼：クラッカー付き）	たんぱく質	21.6 g
19	野菜の梅炒め		三温糖　蜂蜜		豚肉	しいたけ　干しぶどう		牛乳	脂質	18.3 g
	味噌汁（にら卵）	★	乳：食パン	★	ヨーグルト	ｷｬﾍﾞﾂ		0、1歳：スープ	食塩相当量	1.7 g
木		★	幼：クラッカー	★	卵	もやし				
6	切干大根の混ぜご飯		七分づき米　片栗粉	★	牛乳　ひじき	人参　切干　⑥かぶ大根		⑥七草がゆ	ｴﾈﾙｷﾞｰ⑥	525 kcal
	鮭のマヨネーズ焼き		油　⑳米粉	★	⑳チーズ　豚肉	生姜　コーン　⑥七草		⑳ドリア	たんぱく質	23.4 g
20	ひじきの煮物		じゃが芋　⑳オリーブ油		鮭	小松菜　⑳玉ねぎ		牛乳	脂質	16.3 g
	きのこ汁		マヨネーズ		大豆	舞茸　しめじ　⑳マッシュルーム		0、1歳：スープ	食塩相当量	2.5 g
金			三温糖		油揚げ	えのき　小ねぎ　⑳にんにく			ｴﾈﾙｷﾞｰ⑳	592 kcal
7	ドライカレー丼		七分づき米　三温糖	★	牛乳	たまねぎ　ピーマン		クリームチーズケーキ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	581 kcal
	完了：そぼろ丼		米粉		豚肉	かぼちゃ　ブロッコリー		牛乳	たんぱく質	18.6 g
21	野菜ポトフ	★	小麦粉	★	ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ	にんじん　ｷｬﾍﾞﾂ		0、1歳：スープ	脂質	19.3 g
土		★	ﾊﾞﾀｰ	★	卵	なす			食塩相当量	1.5 g
23	ご飯		七分づき米　米粉	★	牛乳	かぶ　たまねぎ		💜ココアドーナッツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ	578 kcal
	鶏肉のママレード焼き	★	小麦粉　粉糖		鶏肉	にんじん　カリフラワー		牛乳	たんぱく質	20.8 g
	かぶのトマト煮	★	ﾊﾞﾀｰ　ﾏﾏﾚｰﾄﾞｼﾞｬﾑ	★	卵	ｷｬﾍﾞﾂ　パセリ		0、1歳：スープ	脂質	17.3 g
	コーンスープ		オリーブ油　油			にんにく			食塩相当量	1.6 g
月			三温糖			クリームコーン				
10	大豆わかめご飯		七分づき米　さつま芋	★	牛乳	こまつな　にんにく		フルーツサンド	ｴﾈﾙｷﾞｰ	542 kcal
	カジキの玉ねぎソース	★	食パン　グラニュー糖	★	生クリーム	たまねぎ　水菜		牛乳	たんぱく質	22.8 g
24	ブロッコリーのｳｲﾝﾅｰ炒め		ごま油		大豆	もやし　もも缶		0、1歳：スープ	脂質	16.1 g
	味噌汁		蜂蜜		かじき	ブロッコリー　みかん缶			食塩相当量	2 g
火	（さつま芋水菜）		オリーブ油		ｳｲﾝﾅｰ	にんじん				
11	ご飯		七分づき米	★	牛乳	もやし　チンゲン菜		カレーうどん	ｴﾈﾙｷﾞｰ	573 kcal
	豚玉炒め	★	うどん		豚肉	ほうれん草　たまねぎ		完了：うどん	たんぱく質	28 g
25	完了：鶏団子煮		ごま油		納豆	なめこ		牛乳	脂質	18.1 g
	なめこの納豆和え		三温糖		豆腐	白菜			食塩相当量	2.3 g
	味噌汁		片栗粉		油揚げ	ねぎ				
水	（白菜油揚げねぎ）		じゃが芋	★	卵	にんじん				
12	ご飯		七分づき米	★	牛乳　幼：のり	ねぎ　ｷｬﾍﾞﾂ		おこわおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ	595 kcal
	さばのさっぱり煮		三温糖	★	さば　乳：青のり	しょうが　えのき		牛乳	たんぱく質	24.1 g
26	かぼちゃのそぼろ煮		油		豚肉	かぼちゃ　ほうれん草		0、1歳：スープ	脂質	18.5 g
	味噌汁		もち米		わかめ	にんじん　椎茸			食塩相当量	1.7 g
木	（えのきキャベツわかめ）		ごま油			いんげん				
13	ご飯		七分づき米　ごま油	★	牛乳	たまねぎ　もやし		⑬さつま芋ぜんざい	ｴﾈﾙｷﾞｰ⑬	577 kcal
	チキン南蛮		マヨネーズ　さつま芋		鶏肉	レモン　きゅうり		㉗さつまいも餅	たんぱく質	19.8 g
27	れんこんの中華和え	★	㉗ﾊﾞﾀｰ　油		⑬小豆	パセリ　かぶ		牛乳	脂質	13.2 g
	味噌汁（かぶ春菊）		片栗粉			しょうが　春菊		0、1歳：スープ	食塩相当量	1.4 g
金			三温糖			れんこん			ｴﾈﾙｷﾞｰ㉗	547 kcal
14	ほうとう風うどん	★	うどん　ごま油	★	牛乳	かぼちゃ		五平餅	ｴﾈﾙｷﾞｰ	558 kcal
	里芋の唐揚げ		里芋　三温糖		豚肉	白菜		牛乳	たんぱく質	14.6 g
28			片栗粉　七分づき米			ねぎ		0、1歳：スープ	脂質	18.1 g
土			油			にんじん			食塩相当量	2.5 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歳は午後のおやつに2種類の野菜が入ったスープが付きます。
※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。