

# 1月 予定献立表

平成28年1月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
4(月)	おかし 牛乳	カレーライス マカロニサラダ お麩のすまし汁 果物	わかめおにぎり 牛乳	人参、じゃが芋、にんにく、生姜、豚肉、カットマト、バター、油、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、ソース、塩、胡椒 マカロニ、コーン、ツナ、マヨネーズ、玉ねぎ、大根、わかめ、お麩、だしかつお、だし昆布、醤油	幼 614 乳 568	21.0 19.9
5(火)	果物 牛乳	味噌ラーメン かぼちゃのいとこ煮 大根の昆布和え 果物	マーブルケーキ 牛乳	玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、コーン、豚肉、青梗菜、にんにく、生姜、味噌、だしかつお、だし昆布、塩、ごま油 かぼちゃ、小豆、大根、きゅうり、キャベツ、塩昆布、牛乳、砂糖、BP、小麦粉、バター、ココア	幼 620 乳 569	20.7 19.6
6(水)	おかし 牛乳	ゆかりご飯 鮭の照り焼き 果物 小松菜の煮浸し 豆腐の味噌汁	煮込みうどん 牛乳	ゆかり、鮭、しょうが、砂糖、みりん、豆腐、ねぎ、人参、大根、わかめ、葉ねぎ、味噌 小松菜、きゅうり、もやし、えのき、油揚げ、しらす、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、鶏ひき	幼 511 乳 487	28.9 26.2
7(木)	果物 牛乳	お餅(1・2歳ご飯) 鶏のから揚げ 果物 ブロッコリーのお浸し 白菜のスープ	七草粥 牛乳	小豆、ごま、砂糖、鶏もも、生姜、醤油、酒、片栗粉、油、ねぎ、白菜、しめじ、えのき、小松菜 ブロッコリー、人参、きゅうり、黄パプリカ、塩、七草、大根、せんべい、ごま	幼 527 乳 434	25.8 19.8
8(金)	おかし 牛乳	ロールパン 豆腐ハンバーグ ツナサラダ コーンスープ 果物	鮭おにぎり 牛乳	木綿、鶏ひき、玉ねぎ、ひじき、パン粉、豆乳、ケチャップ、ソース、クリームコーン、コーン、えのき、 キャベツ、人参、きゅうり、ツナ、黄パプリカ、醤油、三温糖、酢、オリーブオイル、鮭、わかめ、葉ねぎ	幼 542 乳 510	27.2 24.9
9(土)	おかし 牛乳	中華丼 きゅうりの和え物 わかめスープ 果物	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、白菜、椎茸、竹の子、豚肉、小松菜、片栗粉、胡瓜、わかめ、黄パプリカ、白ごま、 ねぎ、えのき、しめじ、わかめ、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、塩、三温糖、酢、ごま油、	幼 538 乳 492	21.4 19.8
11(月)	成人の日					
12(火)	果物 牛乳	ミートソースパゲティ しめじのスープ ブロッコリーのしらす和え 果物	ツナおにぎり 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、カットマト、トマトピューレ、にんにく、豚ひき、油、バター、小麦粉、塩、ケチャップ、ソース、ツナ ブロッコリー、きゅうり、黄パプリカ、しらす、ごま油、塩、ねぎ、白菜、しめじ、コーン、小松菜	幼 603 乳 553	24.7 22.7
13(水)	おかし 牛乳	わかめご飯 魚の香味焼き 果物 野菜の胡麻味噌和え えのきのスープ	焼きそば 牛乳	じゃが芋、人参、ブロッコリー、れんこん、黄パプリカ、白ごま、味噌、三温糖、みりん、もやし、キャベツ、豚肉 わかめ、鮭、ねぎ、しょうが、みょうが、みりん、酒、ねぎ、えのき、わかめ、コーン、葉ねぎ、お麩	幼 512 乳 486	23.9 22.2
14(木)	果物 牛乳	コッペパン チキンカツ 果物 かぶとコーンのサラダ ポテトスープ	中華おこわ 牛乳	鶏むね、小麦粉、パン粉、塩、胡椒、ソース、三温糖、じゃが芋、しめじ、えのき、小松菜 かぶ、コーン、胡瓜、ブロッコリー、人参、油、塩、酢、胡椒、三温糖、干し椎茸、竹の子、豚肉	幼 547 乳 522	23.6 21.9
15(金)	おかし 牛乳	ご飯 厚揚げの味噌煮 果物 キャベツの昆布和え 大根のすまし汁	りんごとさつま芋のケーキ 牛乳	玉ねぎ、椎茸、竹の子、キャベツ、小松菜、豚肉、にんにく、生姜、厚揚げ、りんご、さつま芋、小麦粉 キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、塩昆布、ごま油、大根、ねぎ、人参、えのき、葉ねぎ、バター、BP、牛乳	幼 615 乳 569	20.6 19.6
16(土)	おかし 牛乳	焼肉丼 野菜のツナ和え もやしの味噌汁 果物	おかし 牛乳	豚肉、玉ねぎ、葉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、にんにく、生姜、醤油、三温糖、ごま油、塩 大根、人参、きゅうり、ツナ、醤油、三温糖、酢、ごま油、葱、人参、もやし、小松菜、だしかつお、だし昆布、味噌	幼 607 乳 548	24.1 22.0
18(月)	おかし 牛乳	ご飯 魚の磯辺揚げ 果物 ひじきのサラダ 田舎風味噌汁	きつねうどん 牛乳	カレイ、青のり、生姜、塩、小麦粉、ねぎ、大根、じゃが芋、豚肉、葉ねぎ、煮干だし、だし昆布 ひじき、人参、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、じゃこ、醤油、三温糖、油、だし昆布、味噌	幼 521 乳 495	23.9 22.2
19(火)	果物 牛乳	あんかけ焼きそば 春雨スープ ブッコリーの胡麻和え 果物	昆布おにぎり 牛乳	玉ねぎ、人参、椎茸、竹の子、もやし、白菜、青梗菜、豚肉、かまぼこ、にんにく、生姜、ごま油、片栗粉、昆布 ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、すりごま、醤油、三温糖、ねぎ、鶏ひき、春雨、干し椎茸、葉ねぎ	幼 608 乳 560	25.5 23.4
20(水)	おかし 牛乳	納豆ご飯 鶏の梅肉焼き 果物 切り干し大根の煮物 野菜の味噌汁	揚げパン 牛乳	納豆、小松菜、たくあん、鶏肉、しょうが、みりん、梅干し、ねぎ、わかめ、えのき、葉ねぎ、お麩 切り干し大根、人参、白滝、さつま揚げ、油揚げ、いんげん、醤油、三温糖コッペパン、きな粉、砂糖	幼 526 乳 498	25.0 23.1
21(木)	果物 牛乳	チーズパン タンドリーチキン 果物 花野菜サラダ ミネストローネ	ピラフ 牛乳	鶏もも、にんにく、生姜、ケチャップ、ソース、カレー粉、大豆ヨーグルト、キャベツ、じゃが芋、豚肉、小松菜、豚ひき ブロッコリー、カリフラワー、人参、胡瓜、コーン、オリーブオイル、酢、三温糖、塩、胡椒、ピーマン、カットマト	幼 512 乳 493	25.9 23.8
22(金)	おかし 牛乳	ご飯 豆腐のうま煮 果物 もやしのナムル じゃが芋の味噌汁	レーズン蒸しパン 牛乳	椎茸、竹の子、キャベツ、青梗菜、豚肉、にんにく、生姜、木綿、小麦粉、バター、豆乳、レーズン、BP もやし、人参、きゅうり、ごま油、塩、じゃが芋、玉ねぎ、えのき、油揚げ、葉ねぎ	幼 577 乳 538	22.7 21.2
23(土)	おかし 牛乳	ピピンパン 中華サラダ ねぎとえのきのスープ 果物	おかし 牛乳	もやし、きゅうり、豚ひき、玉ねぎ、にんにく、生姜、ごま油、塩、三温糖、醤油、片栗粉 ブロッコリー、胡瓜、ごま、ねぎ、人参、えのき、わかめ、コーン、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布	幼 600 乳 542	20.1 18.8
25(月)	おかし 牛乳	ハヤシライス マヨカレーサラダ かぶのスープ 果物	あんバターサンド 牛乳	じゃが芋、豚肉、にんにく、トマトピューレ、トマトジュース、バター、小麦粉、醤油、ケチャップ、ソース、食パン、こしあん、マーガリン 胡瓜、コーン、ブロッコリー、ツナ、マヨネーズ、カレー粉、三温糖、玉ねぎ、人参、キャベツ、かぶ、葉ねぎ	幼 613 乳 569	21.6 20.3
26(火)	果物 牛乳	カレーうどん 青のりボテト キャベツのサラダ 果物	じゃこおにぎり 牛乳	ねぎ、人参、しめじ、舞茸、大根、小松菜、油揚げ、鶏肉、カレー粉、じゃこ、ごま、ごま油、小松菜 じゃが芋、青のり、塩、油、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ、醤油、三温糖、酢	幼 541 乳 503	19.3 18.5
27(水)	おかし 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 果物 春雨サラダ 中華風スープ	杏のケーキ 牛乳	玉ねぎ、人参、ニラ、豚ひき、木綿、にんにく、生姜、ごま油、杏、小麦粉、バター、BP、牛乳、砂糖 春雨、きゅうり、酢、三温糖、ねぎ、人参、えのき、わかめ、コーン、葉ねぎ、だしかつお、だし昆布、醤油、塩	幼 599 乳 556	19.3 18.5
28(木)	果物 牛乳	胚芽ロール トンカツ 果物 切干大根のサラダ かぼちゃのスープ	鶏葱うどん 牛乳	豚肉、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、ソース、玉ねぎ、かぼちゃ、えのき、しめじ、葉ねぎ 切干大根、人参、きゅうり、コーン、醤油、三温糖、酢、ごま油、葱、鶏肉、小松菜	幼 567 乳 541	26.6 24.4
29(金)	おかし 牛乳	黄金ご飯 鶏肉の彩りソース掛け 果物 カリフラワーのサラダ トマト大根のスープ	ストロベリーチョコブラウニー 牛乳	さつま芋、胡麻塩、鶏肉、葱、赤パプリカ、黄パプリカ、青ねぎ、生姜、玉ねぎ、人参、大根、トマト、しめじ、小松菜 カリフラワー、胡瓜、コーン、ブロッコリー、オリーブオイル、油揚げ、小麦粉、バター、牛乳、生クリーム、BP、砂糖	幼 613 乳 567	22.6 20.7
30(土)	おかし 牛乳	鶏肉丼 大根とツナの和え物 わかめの味噌汁 果物	おかし 牛乳	玉ねぎ、鶏もも、人参、しめじ、葉ねぎ、にんにく、だしかつお、だし昆布、醤油 大根、きゅうり、ツナ、三温糖、酢、ごま油、ねぎ、えのき、わかめ、小松菜	幼 600 乳 541	22.4 20.6

※ 仕入れの都合で献立を変更することがあります。

※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

基準値 幼児 565 19.8

乳児 490 17.2

幼 570 23.3

乳 528 21.5