

1月 献立表 幼児食

2024年 1月

うずも保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
4 木	ごはん 白身魚の西京焼き ほうれん草とよやしのナムル けんちん汁	〇パインジュース ◎ビスコ ◎牛乳	ホキの西京焼き、油揚げ、木綿豆腐、牛乳	ほうれんそう、もやし、スイートコーン、にんじん、だいこん	米、いりごま、ごま油、さといも	しょうゆ、鶏がらだし、かつおだし、食塩、水、パイナップルジュース、ビスコ	エネルギー 493kcal たんぱく質 19.7g 脂質 17.2g 塩分 1.2g
5 金	ごはん 松風焼き 柿なます すまし汁 みかん	〇りんごジュース ◎せんべい ◎牛乳	鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、だいこん、干し柿、長ねぎ、みかん	米、かたくり粉、上白糖、いりごま	みそ、しょうゆ、食塩、りんご酢、ちらしかまぼこ、かつおだし、水、りんごジュース、せんべい	エネルギー 530kcal たんぱく質 20.7g 脂質 15.2g 塩分 1.1g
9 火	チキンカレーライス コーンフレークサラダ バナナ	〇豆乳飲料 ◎ホットビスケット ◎牛乳	鶏もも肉、豆乳飲料、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、スイートコーン、バナナ	米、じゃがいも、油	カレールー、トマトケチャップ、中濃ソース、コンソメ、水、コーンフロスティ、フレンチドレッシング、ホットビスケット	エネルギー 679kcal たんぱく質 19.5g 脂質 23.5g 塩分 1.9g
10 水	ごはん 鶏肉のケチャップ炒め 白菜とわかめのツナ納豆和え さつま芋とごぼうの味噌汁	〇オレンジジュース ◎野菜かりんとう ◎牛乳	鶏もも肉、ツナフレーク、挽きわり納豆、牛乳	たまねぎ、ピーマン、はくさい、わかめ、ごぼう、オレンジジュース	米、上白糖、さつまいも、野菜かりんとう	中濃ソース、コンソメ、りんご酢、トマトケチャップ、しょうゆ、おろしにんにく、めんつゆ、かつおだし、みそ	エネルギー 503kcal たんぱく質 19.8g 脂質 18.0g 塩分 0.8g
11 木	ジャージャーうどん 春巻き ひじきときゃべつのお浸し	〇グレープジュース ◎茎わかめおにぎり ◎牛乳	豚ひき肉、かつお節、牛乳	たけのこ(水煮)、長ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、もやし、きゅうり、ひじき、キャベツ、オクラ、くきわかめ	うどん、油、上白糖、かたくり粉、ごま油、米	豆プラasm、しょうゆ、鶏がらだし、食塩、春巻き、みりん、グレープジュース、炊き込みわかめ	エネルギー 656kcal たんぱく質 25.7g 脂質 27.4g 塩分 2.0g
12 金	ごはん さばの味噌煮 にんじんしりしり 豚汁 みかん	〇野菜ジュース ◎ジャムサンド ◎牛乳	ツナフレーク、豚もも肉、牛乳、さば	にんじん、スイートコーン、だいこん、はくさい、ごまつな、長ねぎ、みかん、りんごジャム	米、上白糖、ごま油、食パン	しょうゆ、みりん、みそ、かつおだし、野菜ジュース	エネルギー 620kcal たんぱく質 25.7g 脂質 11.4g 塩分 1.2g
15 月	まいたけと鶏肉のおこわ すきやき風煮 青のりポテト こまつなとかぼちゃの味噌汁	〇りんごジュース ◎クリームコンフェ ◎牛乳	鶏もも肉、油揚げ、豚もも肉、木綿豆腐、牛乳	まいたけ、にんじん、はくさい、えのきたけ、あおのり、こまつな、かぼちゃ	米、もち米、上白糖、しらたき、じゃがいも、おつゆ麩	しょうゆ、めんつゆ、みりん、かつおだし、食塩、みそ、りんごジュース、クリームコンフェ	エネルギー 460kcal たんぱく質 22.8g 脂質 14.7g 塩分 1.7g
16 火	ごはん れんこんとおからの和風ハンバーグ マカロニサラダ カレースープ	〇パインジュース ◎ふがし ◎牛乳	鶏ひき肉、豚ひき肉、おから、卵、炒り卵、牛乳	たまねぎ、れんこん、きゅうり、スイートコーン、にんじん、ブロッコリー	米、かたくり粉、上白糖、ツイストマカロニ、はるさめ	しょうゆ、みりん、水、エッグゲア、フレンチドレッシング、カレー粉、鶏がらだし、パイナップルジュース、ふがし	エネルギー 535kcal たんぱく質 21.2g 脂質 18.7g 塩分 0.9g
17 水	照り焼きハンバーグ チキンナゲット スパゲティソテー 具だくさん野菜スープ ゼリー	〇豆乳飲料 ◎チーズケーキ ◎麦茶	新網焼きハンバーグ、チキンナゲット、豆乳飲料	サラダ菜、たまねぎ、ピーマン、スイートコーン、ブロッコリー、長ねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、にんじん、みかん缶	ロールパン、油、スパゲッティ	コンソメ、トマトソース、トマトケチャップ、鶏がらだし、しょうゆ、水、カットゼリー(国産がとう)、チーズケーキ、麦茶	エネルギー 520kcal たんぱく質 19.1g 脂質 23.6g 塩分 2.5g
18 木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋の煮物 豆腐とえのきのすまし汁 みかん	〇グレープジュース ◎ビスケット ◎牛乳	さけ、油揚げ、木綿豆腐、牛乳	しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ほうれんそう、みかん	米、さつまいも、上白糖	みそ、みりん、しょうゆ、かつおだし、水、食塩、グレープジュース	エネルギー 461kcal たんぱく質 21.0g 脂質 10.0g 塩分 1.1g
19 金	チキンカレー コールスローサラダ バナナ	〇野菜ジュース ◎肉まん ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、りんご、キャベツ、スイートコーン、バナナ	米、じゃがいも、油、上白糖	カレールー、トマトケチャップ、中濃ソース、コンソメ、水、食塩、りんご酢、エッグゲア、野菜ジュース、肉まん	エネルギー 647kcal たんぱく質 20.8g 脂質 21.1g 塩分 2.3g
22 月	ごはん 鶏肉とマカロニのトマト煮 ほうれん草の納豆和え きゃべつとわかめの味噌汁 オレンジ	〇りんごジュース ◎ハムチーズサンド ◎牛乳	鶏もも肉、挽きわり納豆、かつお節、木綿豆腐、卵、牛乳、ロースハム、ピザ用チーズ	たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、キャベツ、わかめ、オレンジ	米、じゃがいも、ツイストマカロニ、上白糖、ごま油、ホットケーキミックス、食塩不使用バター	トマトソース、トマトケチャップ、コンソメ、食塩、水、しょうゆ、かつおだし、みそ、りんごジュース	エネルギー 584kcal たんぱく質 24.4g 脂質 19.4g 塩分 1.8g
23 火	ごはん かつおかつ 生野菜 かぼちゃのそぼろ煮 かきたまスープ	〇パインジュース ◎青のりラスク ◎牛乳	鶏ひき肉、卵、牛乳	キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、わかめ、あおのり	米、上白糖、かたくり粉、おつゆ麩、油	めんつゆ、しょうゆ、水、コンソメ、鶏がらだし、食塩、パイナップルジュース	エネルギー 422kcal たんぱく質 14.4g 脂質 14.1g 炭水化物 64.4g 塩分 0.9g
24 水	ごはん チンジャオロース 切干大根の煮物 海藻と卵のスープ	〇オレンジジュース ◎かぼちゃ蒸しばん ◎牛乳	豚かたロース、油揚げ、卵、牛乳	たまねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが、切干しいんご、にんじん、いんげん、えのきたけ、オクラ、オレンジジュース	米、ごま油、上白糖、かたくり粉、ホットケーキミックス	しょうゆ、みりん、かつおだし、水、かむかむ海藻ミックス、うらごし、かぼちゃ	エネルギー 615kcal たんぱく質 23.6g 脂質 20.3g 炭水化物 89.1g 塩分 1.8g
25 木	ごはん ミートローフ(ひじき入り) じゃがいもの炒め煮 白菜のすまし汁	〇豆乳飲料 ◎コーンマヨトースト ◎牛乳	豚ひき肉、鶏ひき肉、豆乳、ツナフレーク、豆乳飲料、ピザ用チーズ、牛乳	たまねぎ、ひじき、ミックスベジタブル、にんじん、はくさい、わかめ、スイートコーン	米、パン粉、上白糖、じゃがいも、しらたき、かたくり粉、食パン	食塩、トマトケチャップ、中濃ソース、水、しょうゆ、かつおだし、エッグゲア	エネルギー 596kcal たんぱく質 23.4g 脂質 21.2g 塩分 2.3g
26 金	お弁当日	〇野菜ジュース ◎ヨーグルト ◎クラッカー	プレーンヨーグルト			野菜ジュース、全粒粉クラッカー	エネルギー 132kcal たんぱく質 4.3g 脂質 5.9g 塩分 0.1g
29 月	ごはん ささみのチーズフライ キャベツ 干草和え 大根とわかめの味噌汁	〇りんごジュース ◎きつねおにぎり ◎牛乳	ささみのチーズフライ、炒り卵、油揚げ、牛乳	キャベツ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、わかめ、だいこん	米、油、上白糖	中濃ソース、めんつゆ、かつおだし、みそ、水、りんごジュース、しょうゆ	エネルギー 624kcal たんぱく質 24.9g 脂質 21.3g 塩分 1.4g
30 火	ガパオライス 肉団子(ケチャップ) ツナサラダ じゃがいもとオクラのスープ 甘夏缶	〇パインジュース ◎きなこドーナツ ◎牛乳	豚ひき肉、ツナフレーク、牛乳肉団子(ケチャップ)	ピーマン、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ブロッコリー、キャベツ、オクラ、なつみかん缶	米、上白糖、かたくり粉、じゃがいも	おろしにんにく、しょうゆ、みりん、中濃ソース、オリーブオイル、鶏がらだし、ごまドレッシング、コンソメ、パイナップルジュース、ドーナツ	エネルギー 701kcal たんぱく質 28.8g 脂質 30.1g 塩分 2.3g
31 水	煮魚(赤魚) 納豆 白菜のお浸し ねぎとほうれん草の味噌汁	〇オレンジジュース ◎クラッカー ◎牛乳	赤魚、木綿豆腐、挽きわり納豆、牛乳	しょうが、はくさい、えのきたけ、ほうれんそう、長ねぎ、めかぶ、オレンジジュース	米、上白糖	しょうゆ、みりん風調味料、水、めんつゆ、みそ、かつおだし、野菜ビスケット	エネルギー 496kcal たんぱく質 24.2g 脂質 14.9g 塩分 1.5g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です