



令和4年1月献立表(未満児)



| 日 曜 | 時間帯 | 献立 | 材 料 名 | | | 栄養価 | |
|---------|--------------------------------------|-------|--|---------------------------------------|---|---|--|
| | | | 黄 | 赤 | 緑 | | |
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 4 火 | 21 金 | 昼食 | 御飯 みそ汁 ハンバーグ ブロッコリーのごま和え もも缶 | 米 焼ふ ごま | みそ ハンバーグ ちくわ | ほうれんそう ブロッコリー、にんじん、コーン もも缶 | エネルギー 442KCal たんぱく質 15.4g 脂 質 13.0g カルシウム 223mg |
| | | 午後おやつ | 牛乳 ソフトシュークリーム | 牛乳 ソフトシュークリーム | | | |
| 5 水 | 20 木 | 昼食 | ふりかけごはん(たまご) みそ汁 白身魚のケチャップ煮 白菜とハムのサラダ パイン缶 | 米 油、片栗粉、砂糖 フレンチドレッシング | みそ メルルーサ ハム | だいこん、チンゲンサイ、にんじん はくさい、コーン、にんじん パイン缶 | エネルギー 428KCal たんぱく質 18.9g 脂 質 11.5g カルシウム 176mg |
| | | 午後おやつ | 牛乳 マカロニきな粉 | 牛乳 きな粉 | | | |
| 6 木 | 19 水 | 昼食 | カレーライス わかめスープ コロッケ かぼちゃのコロコロサラダ 青りんごゼリー | 米、じゃがいも、油 油 マヨネーズ | 豚肉 みそ、油揚げ コロッケ ハム 青りんごゼリーの素 | たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく コーン、わかめ かぼちゃ、にんじん、きゅうり | エネルギー 525KCal たんぱく質 14.5g 脂 質 21.9g カルシウム 142mg |
| | | 午後おやつ | 牛乳 焼きプリンタルト | 牛乳 焼きプリンタルト | | | |
| 7 金 | ☆ 七 草 給 食 ☆ | 昼食 | 葉飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 豆腐の煮物 フルーツカクテル缶 | 米 片栗粉、油、砂糖 砂糖 | みそ、油揚げ 鶏肉 豆腐、さつま揚げ | 葉飯の素 はくさい、にんじん しょうが にんじん、いんげん、しいたけ フルーツカクテル缶 | エネルギー 344KCal たんぱく質 11.8g 脂 質 10.3g カルシウム 101mg |
| | | 午後おやつ | お茶・麦茶 フライドポテト | フライドポテト | | | |
| 11 火 | 24 月 | 昼食 | ロールパン 冬野菜のシチュー 大根とツナの和え物 洋なし缶 | ロールパン じゃがいも、油 マヨネーズ | 牛乳、鶏肉 ツナ | たまねぎ、かぶ、にんじん、コーン、ブロッコリー だいこん、きゅうり、にんじん 洋なし缶 | エネルギー 402KCal たんぱく質 16.2g 脂 質 19.1g カルシウム 239mg |
| | | 午後おやつ | 牛乳 プリン | 牛乳 プリンの素 | | | |
| 12 水 | 28 金 | 昼食 | 御飯 すまし汁 鮭のフライ コールスローサラダ バナナ | 米 焼ふ 油 マヨネーズ、砂糖 | 鮭フライ | こまつな キャベツ、にんじん バナナ | エネルギー 363KCal たんぱく質 16.1g 脂 質 9.4g カルシウム 135mg |
| | | 午後おやつ | 牛乳 ぶどうゼリー | 牛乳 ぶどうゼリーの素 | | | |
| 13 木 | 25 火 | 昼食 | 御飯 みそ汁 八宝菜 ポテトサラダ りんご | 米 ごま油、片栗粉、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ りんご | みそ 豚肉、えび、あさり ツナ | たまねぎ、にんじん はくさい、しいたけ、ねぎ、にんじん、きぬさや、しょうが、にんにく きゅうり、にんじん りんご | エネルギー 529KCal たんぱく質 16.6g 脂 質 15.4g カルシウム 121mg |
| | | 午後おやつ | 牛乳 丸ぼうろ | 牛乳 丸ぼうろ | | | |
| 14 金 | 27 木 | 昼食 | 焼きそば かきたま汁 もやし中華風和え物 オレンジ | 焼きそば麺、油 片栗粉 | 豚肉 卵 かまぼこ | キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおのり ほうれんそう もやし、にんじん オレンジ | エネルギー 405KCal たんぱく質 13.1g 脂 質 14.2g カルシウム 176mg |
| | | 午後おやつ | 牛乳 蒸しパン(いちご) | 牛乳 蒸しパン(いちご) | | | |
| 17 月 | 31 月 | 昼食 | 御飯 みそ汁 松風焼き 小松菜とコーンの和え物 みかん缶 | 米 砂糖、油、ごま、片栗粉 砂糖 | みそ 鶏肉、豚肉、卵、みそ ハム | かぼちゃ、ねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん こまつな、にんじん、コーン みかん缶 | エネルギー 442KCal たんぱく質 18.9g 脂 質 15.0g カルシウム 192mg |
| | | 午後おやつ | 牛乳 カスタードワッフル | 牛乳 カスタードワッフル | | | |
| 18 火 | | 昼食 | 御飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き ブロッコリーとひじきのソテー フルーツカクテル缶 | 米 油 | みそ、豆腐 鶏肉 ベーコン | ほうれんそう、にんじん ブロッコリー、にんじん、ひじき フルーツカクテル缶 | エネルギー 319KCal たんぱく質 15.4g 脂 質 9.2g カルシウム 147mg |
| | | 午後おやつ | 野菜ジュース バリチーズ ウエハース(バニラ) | 野菜ジュース バリチーズ ウエハース(バニラ) | チーズ | | |
| 26 水 | ☆ お 誕 生 日 給 食 ☆ | 昼食 | 御飯 みそ汁 鶏のから揚げ マカロニサラダ もも缶 | 米 油、片栗粉 マカロニ、マヨネーズ | みそ 鶏肉、卵 ハム | たまねぎ、わかめ しょうが、にんにく にんじん、きゅうり もも缶 | エネルギー 446KCal たんぱく質 15.1g 脂 質 14.4g カルシウム 42mg |
| | | 午後おやつ | ヤクルト ケーキ | ヤクルト ケーキ、ホイップクリーム | | | |



※おやつ 1月10日(月) アンパンマンビスケット 1月15日(土) ベジたべる 1月22日(土) サッポロポテト 1月29日(土) たべっ子どうぶつ
 ※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。