



# 2021年 1月の献立



## 飯田保育園

日付	曜日	未満児おやつ	未満児主食	おひる	おやつ	主な材料	エネルギー			
							上: 以上児	たんぱく質	脂質	下: 未満児
4	月	ボカリ	ごはん	肉じゃが ゆで卵 キャベツとコーンのサラダ 牛乳	むぎ茶 ホットケーキ	じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 白滝 卵 キャベツ コーン 缶 和風ドレッシング ミックス粉 卵 牛乳 メープルシロップ マーガリン	534	16.6	17.0	
							494	13.2	13.6	
5	火	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	ほうれん草の玉子焼き ひじきの煮物 大根ときゅうりの酢の物 みそ汁	牛乳 白玉しるこ	卵 ほうれん草 玉葱 豚挽き肉 マヨネーズ ケチャップ ひじき 人参 油揚げ ごんにやく 大根 きゅうり かぼちゃ しめじ 玉葱 みそ / 白玉粉 豆腐 スキムミルク あんこ	573	20.3	16.9	
							422	14.1	12.9	
6	水	飲むヨーグルト	ごはん	豆腐の中華煮 さつまいものレモン煮 キャベツとツナの和え物 むぎ茶	牛乳 黒糖ロールパン	豆腐 白菜 豚肉 人参 椎茸 しょうが ごま油 さつまいも レモン汁 キャベツ 玉葱 ツナ かつお節 黒糖ロールパン	542	17.4	18.2	
							461	15.5	12.9	
7	木	やさしいジュース	ごはん	蒸込みおでん シュウマイ 白菜サラダ 牛乳	ほうじ茶 フライドポテト	大根 ごんにやく ちくわく ちくわ さつま揚げ うずらの卵 昆布 シュウマイ 白菜 人参 コーン 缶 ごま油 フライドポテト	504	18.1	14.8	
							439	14.7	12.1	
8	金	むぎ茶 バナナ	鮭ごはん	豚のおろし和え ポテトサラダ ほうれん草とちくわのごま和え 卵スープ	牛乳 お菓子	豚肉 大根 しょうが じゃがいも 人参 きゅうり ハム マヨネーズ ほうれん草 ちくわ ごま 卵 白菜	562	21.0	23.7	
							422	15.3	17.2	
9	土			肉うどん オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	うどん 豚肉 人参 ねぎ 油揚げ オレンジ	608	18.7	13.7	
							422	12.7	9.5	
11	月	成人の日								
12	火	りんごジュース	ごはん	ツナトマトカレー コーンスローサラダ 福神漬け パン(缶) / 牛乳	ほうじ茶 みかん お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 ツナ トマト缶 スキムミルク カレールウ 小麦粉 キャベツ コーン 缶 マヨネーズ コールスロードレッシング 福神漬け パン(缶) / みかん	537	14.0	16.6	
							470	11.5	13.8	
13	水	ミルク	ごはん	いり豆腐 かぼちゃのグラッセ 春雨の中華和え むぎ茶	牛乳 ホットック	豆腐 ひじき 豚挽き肉 玉葱 椎茸 ちくわ 卵 かぼちゃ バター 春雨 人参 きゅうり ハム ごま ごま油 ロールパン ウィンナー キャベツ ケチャップ	654	22.8	21.7	
							526	21.6	15.6	
14	木	やさしいジュース	ごはん	さばのみそ煮 切干大根の煮物 サラダブロッコリー ミルクスープ	ほうじ茶 にんじんだーナツ	さば みそ しょうが 切干大根 人参 油揚げ さつま揚げ ブロッコリー ごま油 ほうれん草 かぼちゃ 玉葱 しめじ ベーコン スキムミルク / ミックス粉 人参 牛乳	501	21.9	10.6	
							417	16.9	8.1	
15	金	むぎ茶 だいたいこ	わかめごはん	ポークピカタ 白菜とツナのたま煮 かみかみ和え みそ汁	牛乳 お菓子	豚肉 卵 小麦粉 粉チーズ ケチャップ 白菜 ツナ 大根 きゅうり 人参 さきいか ごま油 さつまいも 玉葱 油揚げ みそ	562	25.9	18.5	
							411	19.1	13.2	
16	土			やきそば バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	中華麺 キャベツ 豚肉 ソース バナナ	570	18.5	12.0	
							424	13.5	8.6	
18	月	ボカリ	ごはん	ポトフ 煮たまご 青じそスパゲティサラダ ふりかけ / 牛乳	むぎ茶 オレンジ お菓子	じゃがいも 玉ねぎ 人参 ウィンナー キャベツ 卵 スパゲティ きゅうり コーン 缶 ツナ 青じそドレッシング ふりかけ / オレンジ	518	16.4	16.4	
							493	12.9	13.5	
19	火	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	タラの甘酢あん れんこんさんぴら ブロッコリー 白菜の中華スープ	牛乳 メープルポテト	たら 玉葱 人参 運ね ごま ブロッコリー マヨネーズ 白菜 ねぎ しょうが にんにく ごま油 / さつまいも バター メープルシロップ	535	21.1	13.9	
							409	14.9	11.4	
20	水	やさしいジュース	ごはん	ホークピンス こぶさいも 大根サラダ 牛乳	むぎ茶 ミルクカップケーキ	豚肉 白菜 水煮大豆 玉葱 人参 トマトピューレ ケチャップ じゃがいも 大根 きゅうり ハム ごま油 バター 牛乳 卵 小麦粉 スキムミルク	503	18.2	13.2	
							451	15.1	11.3	
21	木	ミルク	ごはん	とど根菜のみそ煮 ちくわのマヨ焼き ほうれん草サラダ ほうじ茶	牛乳 グラタンパン	鶏肉 大根 人参 ごぼう ねぎ にんにく しょうが みそ ちくわ マヨネーズ パセリ ほうれん草 もやし コーン 缶 ハム ごま 食パン かぼちゃ バター 牛乳 小麦粉 粉チーズ	608	23.1	21.9	
							494	22.0	15.8	
22	金	むぎ茶 りんご	ゆかりごはん	はんぺんフライ キャベツとコーンのマヨ和え 金時豆 三平汁	牛乳 お菓子	はんぺんフライ ソース キャベツ コーン 缶 マヨネーズ 金時豆 大根 人参 ねぎ ごんにやく ツナ 豆腐 みそ	568	22.1	18.9	
							427	16.3	13.7	
23	土			きのこスパゲティ みかん 牛乳	りんごジュース お菓子	スパゲティ 玉葱 人参 しめじ えのき ベーコン みかん	614	18.7	17.6	
							426	12.7	12.3	
25	月	飲むヨーグルト	ごはん	さつまいもシチュー ウィンナー 大根とツナのサラダ もも缶 / ほうじ茶	牛乳 バナナ	さつまいも 玉葱 人参 鶏肉 スキムミルク シチュールウ ウィンナー ケチャップ 大根 きゅうり ツナ マヨネーズ もも缶 / バナナ	676	20.6	26.5	
							567	18.2	19.4	
26	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	マーボー春雨 かぼちゃのレモン煮 小松菜とコーンの白和え すまし汁	牛乳 きなこクッキー	春雨 大根 白菜 ねぎ 豚挽き肉 にんにく しょうが みそ ごま油 かぼちゃ レモン汁 豆腐 小松菜 人参 コーン 缶 ひじき ごま 麸 みつば / バター 牛乳 小麦粉 きなこ	641	18.8	21.2	
							480	13.4	16.3	
27	水	やさしいジュース	ごはん	肉団子のトマトソース和え マッシュポテト ほうれん草ナムル 牛乳	ほうじ茶 クレープ	肉団子 玉葱 しめじ ケチャップ トマトピューレ じゃがいも バター 牛乳 ほうれん草 もやし 人参 ごま ごま油 クレープの皮 生クリーム バナナ いちご ストロベリーソース	598	16.7	20.1	
							502	13.3	15.6	
28	木	ミルク	ごはん	すき焼き風煮 人参グラッセ マカロニサラダ むぎ茶	牛乳 むしパン	豚肉 白菜 ねぎ えのき 白滝 焼き豆腐 人参 バター マカロニ きゅうり コーン 缶 ハム マヨネーズ ミックス粉 みかん 牛乳	558	18.9	16.7	
							444	18.5	11.7	
29	金	ほうじ茶 にんじん	わかめごはん	白身魚のフライ 千切りキャベツ さつまいものミルク煮 納豆汁	ぶどうジュース お菓子	白身魚のフライ ソース キャベツ ソース さつまいも ミルク 大根 人参 ねぎ 豆腐 納豆 みそ	529	14.8	10.4	
							404	11.4	7.9	
30	土			やさいラーメン りんご 牛乳	オレンジジュース お菓子	中華麺 キャベツ 玉葱 人参 コーン 缶 豚肉 にんにく ごま油 りんご	551	15.5	16.1	
							409	11.0	12.1	
今月の平均値							以上児: エネルギー: 567 Kcal たんぱく質: 19.1 g 脂質: 17.2 g 未満児: エネルギー: 453 Kcal たんぱく質: 15.1 g 脂質: 13.0 g	*以上児も主食を入れた数値です。		

