



2022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 たんぱく質 脂質		
							上: 以上児	下: 未満児	質
4	火	飲むヨーグルト	ごはん	肉じゃが ゆで卵 キャベツとコーンのサラダ むぎ茶	牛乳 ホットケーキ	じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 白滝 卵 キャベツ きゅうり コーン缶 和風ドレッシング ミックス粉 卵 スキムミルク メープルシロップ マーガリン	548	18.8	19.7
							447	16.3	13.8
5	水	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	たらのみぞ焼き 切干大根の煮物 ブロッコリー 白菜の中華スープ	牛乳 あげぼん	たら みぞ 切干大根 人参 油揚げ しいたけ 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 / コッペパン	556	24.3	13.9
							403	16.8	10.8
6	木	やさしいジュース	ごはん	豚のおろし焼肉 さつまいもの甘煮 白菜とツナのお浸し 牛乳	むぎ茶 フルーツヨーグルト	豚肉 玉葱 人参 エリンギ 大根 さつまいも 白菜 ツナ かつお節 ヨーグルト(スキムミルク) パナナ みかん缶	508	21.4	11.9
							438	16.8	10.0
7	金	ミルク	わかめごはん	とりトマト煮 ちくわの煮物 かみかみ和え みそ汁	牛乳 お菓子	鶏肉 玉葱 トマト缶 バター ソース ちくわ 大根 きゅうり 人参 ささいか ごま ごま油 かぼちゃ しめじ 油揚げ みそ	568	24.9	21.2
							433	22.1	14.4
8	土			肉うどん バナナ 牛乳	りんごジュース お菓子	うどん 人参 ねぎ 油揚げ 豚肉 バナナ	619	20.4	15.9
							408	13.8	10.5
10	月	成人の日							
11	火	ポカリ	ごはん	ハヤシライス コーンバター キャベツとハムのサラダ パン缶 / 牛乳	ほうじ茶 みかん お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 トマト缶 スキムミルク ハヤシルー 小麦粉 コーン缶 バター キャベツ きゅうり ハム ごま油 パン缶 / みかん	514	15.8	16.9
							554	12.3	13.3
12	水	むぎ茶 りんご	ごはん	さほのみぞれ煮 ひじきの煮物 もやしときゅうりの酢の物 田舎汁	牛乳 黒糖ロールパン	さほ 大根 しょうが ひじき 人参 油揚げ さつま揚げ もやし きゅうり わかめ ごぼう ねぎ かぼちゃ 鶏肉 豆腐 みそ / 黒糖ロールパン	529	25.7	15.0
							406	22.6	10.1
13	木	やさしいジュース	ごはん	豆の中華煮 さつまいもとチーズのサラダ 白菜の草のごま和え 牛乳	カルピス 小松菜パナボン	豆腐 白菜 人参 筍水煮 豚肉 しょうが ごま油 さつまいも チーズ マヨネーズ ほうれん草 ごま カルピス / ミックス粉 スキムミルク レモン汁 小松菜 パナナ	549	19.0	12.8
							461	14.9	10.4
14	金	ミルク	鮭ごはん	チリペリカ れんこんあんぱん さつまいもココロサラダ コンソメスープ	牛乳 お菓子	鶏肉 卵 小麦粉 ケチャップ 蓮根 ごま ごま油 マカロニ きゅうり コーン缶 ハム イタリアンドレッシング キャベツ 玉葱 人参 ベーコン	533	24.5	17.3
							404	17.4	11.7
15	土			きのこパグティ みかん 牛乳	ぶどうジュース 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	683	21.9	20.1
							468	14.9	13.6
17	月	飲むヨーグルト	ごはん	ポークカレー コーンスローサラダ 福神漬け もやし / 牛乳	ほうじ茶 オレンジ お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 豚肉 カレールウ スキムミルク 小麦粉 キャベツ きゅうり マヨネーズ コールスロードレッシング 福神漬け もやし / オレンジ	507	15.5	16.8
							459	15.7	13.8
18	火	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	とりとほう かぼちゃの甘煮 白菜の塩昆布和え 豆乳みそスープ	牛乳 マカロニおかわ	鶏肉 ごぼう 人参 こんにゃく しいたけ かぼちゃ 白菜 塩昆布 玉葱 しめじ ほうれん草 ベーコン バター 豆腐 みそ / マカロニ きな粉	582	23.6	17.9
							427	16.7	13.9
19	水	ミルク	ごはん	ポークビーンズ 厚揚げの煮物 キャベツとツナの和え物 ほうじ茶	牛乳 コーンフレーク	豚肉 人参 玉葱 人参 水餃子 トマトビュレ ケチャップ 厚揚げ キャベツ ツナ かつお節 コーンフレーク	552	25.6	17.4
							429	22.7	11.8
20	木	やさしいジュース	ごはん	煮込みおでん 春雨サラダ パン缶 ふりかけ / 牛乳	むぎ茶 むしぼん	大根 じゃがいも こんにゃく ちくわ さつま揚げ うずらの卵缶 昆布 春雨 人参 きゅうり コーン缶 ハム パン缶 ふりかけ / ミックス粉 スキムミルク チーズ	508	17.7	13.9
							434	14.0	11.2
21	金	ほうじ茶 にんじん	わかめごはん	アジフライ 千切りキャベツ かぼちゃサラダ 中華風コンソメスープ	牛乳 お菓子	アジフライ ソース キャベツ ソース かぼちゃ 人参 きゅうり ハム マヨネーズ 卵 ねぎ しいたけ クリームコーン缶	591	20.1	21.4
							402	13.7	14.4
22	土			やさいラーメン バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	中華麺 玉葱 人参 キャベツ コーン缶 豚肉 ごま油 にんにく みかん	604	17.7	19.7
							412	12.0	13.3
24	月	りんごジュース	ごはん	シチュー ウインナー 大根サラダ みかん缶 / むぎ茶	牛乳 バナナ	じゃがいも 玉葱 人参 鶏肉 ブロッコリー シチュールー スキムミルク ウインナー ケチャップ 大根 きゅうり ツナ マヨネーズ みかん缶 / パナナ	623	21.3	24.4
							472	14.7	16.6
25	火	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	鮭の野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 白菜サラダ みそ汁	牛乳 白玉しるこ	鮭 玉葱 人参 チンゲン菜 かぼちゃ 白菜 きゅうり コーン缶 ごま油 大根 大根葉 油揚げ みそ / 豆腐 スキムミルク 白玉粉 小豆缶	558	26.2	13.4
							405	18.2	10.4
26	水	やさしいジュース	ごはん	ほうれん草とチーズの玉子焼き 人参かつおせ もやしときゅうりのサラダ 牛乳	むぎ茶 クレープ	卵 ほうれん草 玉葱 チーズ ケチャップ 人参 バター もやし きゅうり ハム ごま油 クレープの皮 いちご パナナ 生クリーム チョコスプレー	544	16.2	22.8
							458	12.9	17.4
27	木	ミルク	ごはん	マーボー春雨 ちくわのマヨネーズ焼き 白和え ほうじ茶	牛乳 グラタンパン	春雨 大根 人参 たら ねぎ 豚挽き肉 にんにく しょうが みそ ごま油 ちくわ マヨネーズ 豆腐 ひじき 小松菜 コーン缶 ごま 小麦粉 食パン じゃがいも バター 牛乳 パルメザンチーズ	565	21.9	18.2
							439	20.2	12.5
28	金	むぎ茶 バナナ	ゆかりごはん	はんぺんフライ キャベツサラダ 金時豆 ミルクスープ	ぶどうジュース お菓子	はんぺんフライ ソース キャベツ きゅうり ハム イタリアンドレッシング 金時豆 小松菜 玉葱 人参 しめじ ベーコン スキムミルク	518	16.0	9.8
							404	12.3	7.1
29	土			やきそば オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	中華麺 キャベツ 豚肉 ソース オレンジ	659	17.7	20.6
							436	11.9	13.9
31	月	ポカリ	ごはん	ポトフ シウマイ 青じそスパゲティサラダ 牛乳	ほうじ茶 ミルクカップケーキ	じゃがいも 玉葱 人参 キャベツ ウインナー シウマイ スパゲティ きゅうり コーン缶 ツナ 青じそドレッシング バター 卵 小麦粉 牛乳 スキムミルク	559	18.1	19.9
							506	13.9	15.4
		今月の平均値	以上児: エネルギー: 564 Kcal 未満児: エネルギー: 439 Kcal			たんぱく質: 20.6 g たんぱく質: 15.9 g	脂質: 17.4 g 脂質: 12.6 g		* 以上児も主食を入れた数値です。

