

献立表



新しい年明けとともに寒さが身に染みる季節となりました。お正月休みから明けて生活リズムが崩れやすい中、体調管理に気を付けましょう。今年も心も体も温まる給食を提供していきたいと思っておりますのでよろしくお願ひいたします。



2023年01月

※献立レシピはいつでも差し上げられますのでお声掛けください。太子保育園

| 日付 | 献立 | エネルギー たんぱく質 脂質 ()は未満児 | 材 料 名 | | | | 10時おやつ | 3時おやつ | 行事 |
|---------|--|--|--|---|--|---------------------------------|---------|-------------------|--------------|
| | | | 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 | 調味料 | | | |
| 04 水 | 麦御飯 チキンカレー コーンサラダ ベビーチーズ | 583.8(505.3) 15.8(16.3) 16.4(15.7) | 米、じゃがいも 押麦、油 | 豆乳 チーズ 鶏肉 | たまねぎ、レタス、人参 きゅうり、焼きのり にんにく | カレールウ | 豆乳 | おにぎり 麦茶 | 保育始め 希望保育 |
| 05 木 | 牛丼 かみかみナムル わかめスープ | 586.3(533.4) 18.9(16.4) 19.1(16.2) | 米、三温糖、油、ごま ごま油、さつまいも 小麦粉 | 豆乳、いか(くん製) 牛乳 豚肉 牛肉 | たまねぎ、しらたき もやし、きゅうり、ねぎ りんご、しそ、わかめ | しょうゆ、みりん 食塩、和風だしの素 | さつまい芋 | りんご蒸しパン 牛乳 | 希望保育 |
| 06 金 | 御飯(雑穀入り) 豚バラと白菜のたまごとし 南瓜煮 すまし汁(なると・ふ) | 315.2(248.8) 9.3(7.4) 5.0(4.0) | 米、三温糖、砂糖、雑穀 麩 | かつお節 豚肉 卵、なると | はくさい、かぼちゃ ほうれんそう、大根 人参、しいたけ、あさつき せり、りしりこんぶ | しょうゆ、みりん 食塩、和風だしの素 | 茹人参 | 七草粥 麦茶 | もちつき |
| 07 土 | ナポリタン 野菜スープ 麦茶 | 274.9(220.6) 9.3(7.4) 8.8(7.0) | オリーブ油 スパゲッティ | ベーコン 粉チーズ | たまねぎ、はくさい にんじん、ピーマン | ケチャップ、食塩 | | | |
| 10 火 | 御飯 かじきのオーロラソースかけ 切干大根の煮物 コンソメスープ | 491.9(399.3) 18.4(14.3) 18.3(13.9) | 米、マヨネーズ、油 三温糖、ごま油 じゃがいも 小麦粉 | かじき、油揚げ、かつお節 豚ひき肉 | キャベツ、にら、レタス にんじん、ねぎ、椎茸 しめじ、切り干し大根 しょうが、にんにく | ケチャップ、しょうゆ みりん、食塩 | 蒸しじゃがいも | チヂミ風 麦茶 | 諸日納入日 |
| 11 水 | きつねうどん ちくわ磯辺揚げ りんご | 452.5(396.4) 15.6(13.9) 7.2(8.0) | 米、三温糖、油 小麦粉、ゆでうどん | 油揚げ、かつお節 ちくわ、なると 牛乳 | りんご、ほうれんそう ねぎ、しそ、あおのり | めんつゆ、しょうゆ みりん、食塩 | 牛乳 | ゆかりおにぎり 麦茶 | |
| 12 木 | 麦ご飯 ローストチキン れんこんカレー炒め 味噌汁(油揚げ・なめこ) | 361.0(312.4) 18.8(14.5) 9.5(7.5) | じゃがいも、油、米 押麦 焼きそば麺 | 米みそ、油揚げ、かつお節 ベーコン 鶏肉 | れんこん、玉葱、キャベツ ブルー、もやし、なめこ レタス、しょうが にんにく、あおのり | しょうゆ、みりん 食塩 カレー粉 | ブルー | 焼きそば 麦茶 | |
| 13 金 | 御飯 焼きビーフン ポテトサラダ 中華コーンスープ | 561.0(464.1) 17.0(14.3) 23.1(19.3) | 米、じゃがいも、ピーマン マヨネーズ、黒砂糖、片栗粉 油、ごま油、三温糖、砂糖 焼き麩 | ハム、豚肉 牛乳、バター | にんじん、もやし、きゅうり たまねぎ、キャベツ ねぎ、コーン缶、しいたけ しょうが、あさつき | 中華スープ しょうゆ、食塩 | 茹人参 | 黒糖麩ラスク 牛乳 | |
| 14 土 | ソースかつ丼 味噌汁 麦茶 | 261.9(254.7) 9.7(9.1) 6.2(5.7) | 油、米、三温糖 麩、パン粉、小麦粉 | 豚肉 | わかめ キャベツ | 中濃ソース、ケチャップ 食塩、ウスターソース | | | |
| 16 月 | 御飯(雑穀入り) たらの野菜あんかけ スパゲティのサラダ ほうれん草とベーコンのスープ | 632.1(537.9) 19.3(19.2) 28.9(25.0) | 米、砂糖、マヨネーズ 油、片栗粉、オリーブ油 砂糖、雑穀 ホットケーキ粉、スパゲッティ | たら 牛乳、バター ハム、ベーコン | にんじん、たまねぎ きゅうり、ほうれんそう コーン、しょうが りしりこんぶ、だいこん | しょうゆ、食塩 | 茹大根 | マドレーヌ 牛乳 | |
| 17 火 | 御飯 コロケ ひじき煮 味噌汁(小松菜・人参) | 609.6(500.7) 21.0(17.6) 17.7(14.7) | じゃがいも、米、白玉粉 油、三温糖 ホットケーキ粉、パン粉 小麦粉 | 米みそ、油揚げ、かつお節 牛乳、チーズ 豚肉 | たまねぎ、キャベツ、大豆 にんじん、こまつな ひじき | 中濃ソース、しょうゆ 食塩、みりん | 茹人参 | もちもちチーズパン 牛乳 | |
| 18 水 | ロールパン 鶏肉のカチャトラ ジャコサラダ シチュー | 612.1(536.0) 25.4(20.8) 19.3(15.7) | 米、じゃがいも 油、さつまいも ロールパン | 大豆、かつお節 鶏肉 牛乳、バター、スキム しらす | たまねぎ、レタス トマトピューレ、人参 きゅうり、しめじ、ピーマン 焼きのり、にんにく | しょうゆ、パセリ粉、食塩 シチューミックス | さつまい芋 | おかかおにぎり 麦茶 | |
| 19 木 | 麦御飯 さばの焼きおろし煮 里芋とこんにやくのそぼろ煮 味噌汁(油揚げ・かぶ) | 496.4(417.4) 27.0(21.3) 19.4(15.0) | 米、さといも、マヨネーズ 押麦、三温糖、砂糖 春巻きの皮 | さば、米みそ、豆乳 かつお節、油揚げ 豚ひき肉 チーズ しらす | だいこん、こんにやく ブルー、にんじん かぶ、あさつき かぶ・葉、ねぎ | かつお、しょうゆ みりん、食塩 | ブルー | カルシウムせんべい 麦茶 | 避難訓練 |
| 20 金 | 御飯 すき焼き風煮 小松菜ともやしの和え物 味噌汁(卵・あさつき) | 515.6(485.5) 20.7(19.4) 15.0(13.1) | じゃがいも、米 三温糖、油、ごま油 ホットケーキ粉 | 焼き豆腐、豆乳、こしあん 米みそ、かつお節 牛乳 豚肉 卵 | こまつな、はくさい もやし、しらたき ねぎ、えのきたけ あさつき | しょうゆ、みりん、食塩 | 蒸しじゃがいも | どら焼き 牛乳 | |
| 21 土 | 焼きそば 中華スープ 麦茶 | 286.7(218.6) 11.9(9.1) 8.0(6.3) | じゃがいも、油、ごま 焼きそば麺 | 豚肉 | だいこん、キャベツ もやし、たけのこ にんじん、コーン わかめ、あおのり | 中華スープ、食塩 | | | |
| 23 月 | 御飯 ぶりの照り焼き かこかまサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ) | 513.9(462.8) 24.4(21.3) 17.7(15.4) | 米、三温糖、油 ホットケーキ粉 | ぶり、木綿豆腐、豆乳 米みそ、かつお節 ウインナー かこかま(アラスカ) | レタス、きゅうり、にんじん しょうが、わかめ ブルー | しょうゆ、みりん、酢 | ブルー | ウインナーホットケーキ 麦茶 | |
| 24 火 | 和風タンメン たまご焼き 飲むヨーグルト | 491.8(413.1) 20.8(17.4) 8.5(6.8) | 米、三温糖 ごま油、油 ゆでうどん | 鶏がらスープ 卵 鶏肉 飲むヨーグルト | キャベツ、ねぎ、塩昆布 チンゲンサイ、にんじん 焼きのり、黒きくらげ | しょうゆ、食塩 | 茹人参 | 昆布おにぎり 麦茶 | |
| 25 水 | 御飯 煮込みハンバーグ 春雨サラダ ソーセージスープ | 592.8(509.3) 21.4(20.1) 15.8(14.4) | 米、じゃがいも、春雨 砂糖、三温糖、油 片栗粉、ごま油 ロールパン、小麦粉、パン粉 | 豆乳 バター 豚ひき肉、ハム 卵 ソーセージ | たまねぎ、もやし きゅうり、キャベツ にんじん | ケチャップ ウスターソース、酢 しょうゆ、食塩 | 豆乳 | スイートブレッド 麦茶 | 音楽指導 |
| 26 木 | 御飯(雑穀入り) まぐろの春巻き マカロニサラダ コーンスープ 苺 | 725.8(605.9) 23.0(18.6) 32.3(27.5) | 米、マヨネーズ、雑穀 油、砂糖、オリーブ油 小麦粉、マカロニ 春巻きの皮 | まかじき 牛乳、生クリーム ハム | 苺、バナナ、人参、パセリ 胡瓜、大根、ブロッコリー いんげん、りしりこんぶ クリームコーン缶 | しょうゆ、食塩 | 茹大根 | バナナクレープ 牛乳 | 誕生会 |
| 27 金 | 御飯 おでん 五目納豆 味噌汁(油揚げ・ほうれん草) | 399.6(405.1) 17.3(19.5) 9.2(13.8) | 米、三温糖、米はぜ フルーツグラノーラ | 納豆、米みそ 油揚げ、かつお節 ちくわ、さつま揚げ しらす バター、チーズ | だいこん、ほうれんそう にんじん、こまつな たくあん | しょうゆ、めんつゆ みりん、食塩 | ベビーチーズ | 洋風おこし 麦茶 | |
| 28 土 | 五目うどん りんご 麦茶 | 255.6(203.9) 7.8(6.2) 6.1(4.9) | 三温糖 ゆでうどん | かつお節 豚肉 | りんご、はくさい にんじん、しいたけ、ねぎ | めんつゆ、しょうゆ、みりん | | | |
| 30 月 | 御飯(雑穀入り) 鮭の味噌マヨコーン焼き にんじんしりしり 味噌汁(えのき・玉葱) | 423.3(370.2) 21.6(17.6) 11.5(9.4) | 米、マヨネーズ、油、雑穀 スパゲッティ | さけ、米みそ、かつお節 卵 豚肉 牛乳 | にんじん、にら、レタス ブルー、キャベツ、パセリ たまねぎ、えのきたけ ピーマン、コーン りしりこんぶ、あおのり | 中濃ソース、しょうゆ コンソメ、食塩 和風だしの素 | 牛乳 | 焼きスパゲッティ 麦茶 | |
| 31 火 | ニラ豚チャーハン 里芋煮 ワタンスープ | 501.7(414.0) 14.5(12.5) 15.5(13.0) | 米、さといも、三温糖 油、ごま油、じゃがいも ワタンの皮 | 米みそ 牛乳 豚肉 ちくわ | こんにやく、にんじん ねぎ、にら、万能ねぎ コーン缶、しょうが | しょうゆ、みりん 中華だしの素、食塩 和風だしの素 | 蒸しじゃがいも | 味噌おでん 麦茶 | |

※献立は都合により変更することがあります。