

献立表



1月は旧暦で「睦月(むつき)」とも言い、仲良く親しむと言う意味だそうです。子どもたちの笑顔が私たちのエネルギーになってることを実感できる瞬間です。食への関心や興味をもってもらえるよう献立を工夫していきますので今年も宜しくお願い致します。



※献立レシピはいつでも差し上げられますので声をかけて下さい。 太子保育園

2021年01月

日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質()は未測定	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月	御飯 鯖の味噌煮 さつま芋サラダ 清汁(白菜・あさつき)、麦茶	654.2(549.2) 22.4(20.6) 20.9(18.1)	米、マカロニ・スパゲティ さつまいも、マヨネーズ 三温糖、オリーブ油 麦茶	さば、ツナ油漬缶、ハム 米みそ、かつお節 豆乳	はくさい、きゅうり キャベツ、たまねぎ にんじん、ねぎ、あさつき にんにく、しょうが りしりこんぶ	酒、みりん、しょうゆ、食塩	豆乳	野菜スパゲティ 麦茶	保育始め
05火	御飯(雑穀入り) チーズハンバーグ 切干サラダ レタスのスープ、麦茶	550.4(496.8) 22.7(19.5) 18.2(15.4)	米、小麦粉、はるさめ パン粉、三温糖、ざらめ糖 ごま油、片栗粉 雑穀、麦茶	豚ひき肉、豚肉(ロース) ハム、油揚げ、卵 かつお節、サイコロチーズ	たまねぎ、ブロッコリー だいこん、きゅうり、レタス にんじん、ねぎ 切り干しだいこん りしりこんぶ、ブルー	めんつゆ・3倍濃縮 ケチャップ、ウスターソース しょうゆ、酢、酒、食塩 チキンコンソメ	ブルー	すいとん 麦茶	
06水	御飯 マーボー豆腐 かみかみおえ ワンタンスープ、麦茶	612.9(480.5) 19.6(15.5) 17.8(14.1)	米、さつまいも、油 ワンタンの皮、三温糖 片栗粉、水あめ、油 ごま、ごま油、麦茶	木綿豆腐、豚ひき肉 米みそ、ソフトサキイカ 豚肉(ロース)	レタス、きゅうり、ねぎ、にら しいたけ、万能ねぎ にんじん、にんにく しょうが、だいこん	酒、しょうゆ 中華だしの素、食塩	茹大根	大学芋 麦茶	諸費納入日
07木	黒糖コッペン タンドリーチキン フレンチスパサラダ 野菜スープ、麦茶	521.0(452.9) 19.0(15.7) 13.1(10.8)	コッペンパン、米 サラダ用スパゲティ 油、麦茶	鶏もも肉、ヨーグルト ツナ水煮缶	レタス、にんじん だいこん、きゅうり キャベツ、せり たまねぎ、ほうれんそう	ケチャップ、酢、しょうゆ 食塩、カレー粉 味コンソメ 和風だしの素	茹人参	七草粥 麦茶	
08金	麦御飯 はんぺんフライ かぶの昆布和え 味噌汁(小松菜・もやし)、麦茶	503.7(526.7) 14.2(16.6) 18.9(22.6)	米、パン粉、押麦 小麦粉、ごま 里芋、白玉粉、麦茶	はんぺん、ハム 米みそ、牛乳 スライスチーズ	かぶ、こまつな、もやし かぶ・葉、塩こんぶ キャベツ	中濃ソース	牛乳	里芋団子 麦茶	
09土	焼きそば 中華スープ 麦茶	291.0(223.6) 10.8(8.3) 8.5(6.6)	じゃがいも、油 ごま油、麦茶 焼きそば麺	豚肉(ロース)	キャベツ、大豆もやし 万能ねぎ、あおのり わかめ、人参	中華だしの素、しょうゆ 食塩			
12火	御飯 煮魚(ぶり) 刻み昆布煮 豚汁、麦茶	671.9(595.4) 24.3(20.4) 24.8(20.1)	米、小麦粉、三温糖 オートミール、油、片栗粉 ごま、ざらめ糖、さつまいも 麦茶	ぶり、おから、卵 バター、油揚げ、米みそ 豚肉(肩ロース)、かつお節	ほうれんそう、にんじん だいこん、ごぼう、しいたけ 板こんにやく、ねぎ、コーン 刻みこんぶ、しょうが	しょうゆ、酒、本みりん 食塩	さつま芋	おからのクッキー 麦茶	
13水	ビビンバ チーズ粉ふき芋 中華コーンスープ 麦茶	550.1(482.4) 16.4(13.4) 8.6(6.7)	米、じゃがいも 片栗粉、三温糖 ごま、ごま油、片栗粉 南瓜、麦茶	豚ひき肉、米みそ 粉チーズ、牛乳 生クリーム コンデンスミルク	大豆もやし、ほうれんそう にんじん、たまねぎ ねぎ、コーン缶、あさつき にんにく、パセリ、ブルー	中華スープ、しょうゆ 食塩、甜麵醬	ブルー	クリーミーパンパキン 麦茶	
14木	御飯(雑穀入り) 厚揚げの味噌炒め まっくろくろすけサラダ チンゲン菜と春雨のスープ、麦茶	543.3(480.3) 20.6(19.8) 21.4(19.0)	米、食パン、マヨネーズ はるさめ、油、三温糖 上白糖、雑穀、麦茶	生揚げ、ピザ用チーズ ベーコン、しらす干し 豚ひき肉、米みそ かつお節、豆乳	たまねぎ、にんじん きゅうり、チンゲンサイ ひじき、りしりこんぶ	しょうゆ、酢、本みりん 酒、食塩、味コンソメ	豆乳	じゃこマヨチーズ トースト 麦茶	
15金	わかめうどん ちくわ磯辺揚げ かき揚げ ブルー、麦茶	599.6(503.9) 17.0(13.5) 12.4(9.6)	ゆでうどん、米 小麦粉、さつまいも 油、三温糖、あずき ごま油、麦茶	ちくわ じゃこ、かつお節	ブルー、にんじん たまねぎ、ねぎ わかめ、だいこん あおのり	めんつゆ、しょうゆ みりん、酒	茹大根	あずき粥 麦茶	
16土	スパゲティミートソース みかん 麦茶	369.4(292.0) 14.6(11.6) 10.2(7.8)	スパゲティ、麦茶	豚ひき肉、牛ひき肉 粉チーズ、バター	みかん、たまねぎ にんじん、パセリ	ケチャップ、塩 味コンソメ			
18月	御飯 鮭のムニエル ごぼうときゅうりのサラダ 豆乳スープ、麦茶	660.6(593.5) 24.9(21.1) 26.6(23.7)	米、小麦粉、じゃがいも 上白糖、マヨネーズ 小麦粉、ごま、麦茶	豆乳、べにさけ、卵 ツナ油漬缶 バター、ベーコン	ごぼう、たまねぎ、レタス きゅうり、にんじん、レモン ブルー	しょうゆ、食塩	ブルー	レモンカップケーキ 麦茶	
19火	麦御飯 塩じゃが 五目納豆 味噌汁(キャベツ・しめじ)、麦茶	504.2(401.3) 17.8(14.5) 16.7(13.4)	じゃがいも、米 押麦、油、麦茶	納豆、豚肉(肩ロース) チーズ、しらす干し 米みそ、ベーコン	にんじん、たまねぎ キャベツ、しめじ、こまつな マッシュルーム缶、ピーマン にんにく、あおのり、だいこん	ケチャップ、めんつゆ 食塩、酒、しょうゆ スキムミルク	茹大根	薄皮ピザ 麦茶	
20水	御飯 ユウリンチー おからサラダ わかめスープ、麦茶	551.1(486.6) 15.7(16.8) 24.1(24.4)	米、マヨネーズ 片栗粉、油、三温糖 ごま、ごま油、麦茶	鶏もも肉(皮付き) 米みそ、豆乳、ハム チーズ、おから	板こんにやく、レタス たまねぎ、にんじん きゅうり、ねぎ、しょうが わかめ	しょうゆ、みりん、酢 食塩	ペビーチーズ	味噌おでん 麦茶	音楽指導
21木	御飯(雑穀入り) つるるんチャイナ じゃがソース 味噌汁(油揚げ・大根)、麦茶	601.9(501.8) 18.0(15.4) 16.0(13.8)	じゃがいも、米、三温糖 強力粉、はるさめ、油 三温糖、雑穀、麦茶	牛乳、卵、豚肉(もも) 米みそ、油揚げ	だいこん、大豆もやし にんじん、コーン(冷凍) にら、たけのこ、干しいたけ あおのり、しょうが、りしりこんぶ	酒、しょうゆ、食塩 中華味 ベーキングパウダー	茹人参	マラーカオ 牛乳	
22金	食パン ポークピカタ ブロッコリー コーンスープ、麦茶	631.0(545.0) 24.2(19.3) 18.1(14.2)	食パン、米 小麦粉、さつまいも 麦茶	豚肉(ロース)、牛乳、卵 バター、粉チーズ	クリームコーン缶 ブロッコリー、レタス 焼きのり、パセリ コーン	ケチャップ、食塩 味コンソメ	さつま芋	塩おにぎり 麦茶	避難訓練
23土	たぬきうどん オレンジ 麦茶	212.5(174.1) 6.7(5.5) 1.1(0.9)	ゆでうどん	なると、かつお節 揚げ玉	オレンジ、ねぎ	めんつゆ、しょうゆ みりん			
25月	御飯 鯖のシュンユイ ほうれん草と人参のお浸し 味噌汁(あおさのり・なめこ)、麦茶	503.0(467.4) 17.6(17.3) 19.1(19.0)	米、じゃがいも、片栗粉 油、片栗粉、三温糖 ごま油、麦茶	さば、米みそ、牛乳 ベーコン、かつお節 チーズ	ほうれんそう、にんじん なめこ、ねぎ、しょうが あおさ	しょうゆ、みりん、酒	牛乳	ガレット 麦茶	
26火	麦御飯 高野豆腐の卵とじ ひじき煮 味噌汁(たまねぎ・さつまいも)、麦茶	633.1(510.5) 24.4(22.4) 30.7(26.8)	米、さつまいも 三温糖、押麦、麦茶	フランクフルト、卵 鶏もも肉、米みそ 凍り豆腐、油揚げ かつお節、チーズ	たまねぎ、にんじん こまつな、板こんにやく しいたけ、ひじき	しょうゆ、ケチャップ みりん、酒	ペビーチーズ	フランクフルト 麦茶	
27水	カレーうどん れんこんサラダ 飲むヨーグルト 麦茶	630.1(568.5) 15.1(12.9) 16.4(13.3)	ゆでうどん、米、マヨネーズ 片栗粉、油、ごま、三温糖 上白糖、さつまいも、麦茶	豚肉(もも)、なると 油揚げ、飲むヨーグルト	たまねぎ、れんこん にんじん、ブルー きゅうり、ねぎ 切り干しだいこん	カレールウ、めんつゆ しょうゆ、食塩 和風だしの素	さつま芋	切干大根の炊き込み おにぎり 麦茶	
28木	御飯(雑穀入り) コロッケ もやしのサラダ、みかん ソーセージスープ、麦茶	649.8(556.0) 18.0(17.4) 20.1(17.6)	じゃがいも、コッペン 米、パン粉、小麦粉 上白糖、油、ごま 片栗粉、雑穀、麦茶	生クリーム、豚ひき肉 魚肉ソーセージ、ハム 豆乳	いちご、みかん、大豆もやし たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん りしりこんぶ	中濃ソース、酒、しょうゆ 食塩、酢、味コンソメ	豆乳	いちごボート 麦茶	誕生会
29金	御飯 豚肉の姜焼き 白菜と油揚げのごま酢和え 味噌汁(こまつな・ねぎ)、麦茶	510.3(416.5) 18.6(15.2) 17.3(13.9)	米、強力粉、三温糖 オリーブ油、油 ごま、麦茶	豚肉(ロース)、木綿豆腐 米みそ、油揚げ	たまねぎ、はくさい キャベツ、こまつな ねぎ、しょうが にんじん	しょうゆ、酢、酒、みりん ベーキングパウダー	茹人参	お豆腐パン 麦茶	
30土	味噌ラーメン バナナ 麦茶	302.9(294.8) 9.9(9.3) 6.2(5.7)	生中華めん 油、ごま油、麦茶	豚ひき肉	バナナ、大豆もやし キャベツ、にんじん たまねぎ、にら、コーン缶	しょうゆ、食塩			

※献立は都合により変更することがあります。