

献立表



明けましておめでとうございます。寒い時季ですがよく食べよく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。健やかな体と心で新年もすくすく成長してほしいと思います。今年も美味しく安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願ひいたします。



2022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/塩分()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火	御飯 マーボー豆腐 中華風春雨サラダ チンゲン菜のスープ、麦茶	696.8(500.7) 26.7(21.8) 23.4(21.3)	食パン、米、はるさめ 三温糖、マヨネーズ 片栗粉、ごま油、油	木綿豆腐、ツナ チーズ、豚ひき肉 米みそ、ハム、卵	キャベツ、胡瓜、葱、にら いちごジャム、人参、椎茸 チンゲン菜、にんにく 生姜、黒きくらげ	しょうゆ、酢、食塩 中華味	ベビーチーズ	サンドイッチ 麦茶	年末年始保育 保育始め
05水	御飯(雑穀入り) 和風チキン マカロニサラダ たぬき汁、麦茶	566.0(491.7) 18.0(17.8) 25.2(22.3)	さつまいも、米、雑穀 マヨネーズ、マカロニ 油、三温糖、水あめ ごま、オリーブ油 ごま油、砂糖	鶏もも肉、生揚げ 米みそ、ハム かつお節、豆乳	胡瓜、こんにゃく 人参、レタス、ごぼう しいたけ	しょうゆ、和風だしの素 食塩	豆乳	大学芋 麦茶	正月あそび
06木	麦御飯 さわらの竜田揚げ ふろふき大根 すまし汁(ほうれん草・ふ)	612.2(495.5) 24.1(19.1) 19.1(14.9)	米、白玉粉、油 三温糖、小麦粉、砂糖 押麦、ざらめ糖 片栗粉、焼ふ、じゃが芋	さわら、あずき 絹ごし豆腐、豚ひき肉 米みそ、かつお節	大根、ほうれん草 こまつな、にんにく しょうが	かつおだし、しょうゆ みりん、食塩	蒸しじゃがいも	白玉(あんこ) 麦茶	諸日納入日
07金	かき玉うどん 里芋煮 飲むヨーグルト、麦茶	437.4(367.1) 19.5(16.3) 7.1(5.7)	ゆでうどん、さといも 米、三温糖	鶏肉、卵 飲むヨーグルト	にんじん、たまねぎ こんにゃく、葱、大根 しいたけ、あさつき ほうれん草、せり	めんつゆ、しょうゆ みりん、和風だしの素 食塩	茹大根	七草粥 麦茶	
08土	焼きそば 野菜スープ 麦茶	275.4(212.0) 10.1(7.8) 7.7(6.1)	じゃがいも、油 中華麺(焼きそば麺)	豚肉	キャベツ、もやし 人参、玉葱、コーン缶 あおのり	食塩			
11火	ロールパン かじきのフライ(タルタルソース) 粉ふき芋 野菜スープ、麦茶	678.8(579.1) 24.6(21.9) 30.0(27.1)	ロールパン、じゃが芋 米、マヨネーズ、油 パン粉、小麦粉 三温糖	牛乳、まかじき 鶏もも肉、油揚げ 卵	玉葱、キャベツ ピクルス、しいたけ、人参 ごぼう、パセリ レモン果汁	しょうゆ、みりん、食塩 コンソメ	牛乳	炊き込み おにぎり 麦茶	
12水	麦御飯 焼きビーフン れんこんサラダ わかめスープ、麦茶	591.5(462.7) 21.1(15.6) 30.0(21.0)	米、ビーフン、押麦 油、ごま油、三温糖 砂糖	フランクフルト 豚肉	れんこん、ねぎ、人参 ブルー、もやし、生姜 ブロッコリー、キャベツ 干しいたけ、わかめ	しょうゆ、ケチャップ 食塩、コンソメ 中華味	ブルー	フランクフルト 麦茶	
13木	御飯 いり鶏 五目納豆 味噌汁(葱・大根)、麦茶	623.0(534.6) 25.4(21.9) 20.1(16.9)	米、三温糖、小麦粉 油、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉 納豆、卵、しらす干し 米みそ、かつお節 コンデンスミルク	にんじん、こんにゃく ごぼう、だいこん しいたけ、こまつな、葱	しょうゆ、めんつゆ みりん、食塩 重曹	蒸しじゃがいも	マーラーカオ 牛乳	
14金	御飯(雑穀入り) 花しゅうまい キャベツのナムル風サラダ 中華コーンスープ、麦茶	465.0(396.2) 15.4(13.8) 8.0(7.7)	さつまいも、米 しゅうまいの皮、片栗粉 三温糖、ごま、ごま油 雑穀	豚ひき肉 かにかまぼこ	たまねぎ、キャベツ コーン缶、あさつき わかめ、生姜、人参	中華スープ、しょうゆ 酢、食塩	茹人参	焼き芋 麦茶	
15土	たぬきうどん バナナ 麦茶	244.8(208.0) 7.8(6.5) 1.3(1.1)	ゆでうどん	なると、かつお節 揚げボール	バナナ、ほうれん草 葱	めんつゆ、しょうゆ みりん			
17月	御飯(雑穀入り) 煮魚(ぶり) 五目金平 味噌汁(青さのり・なめこ)、麦茶	642.9(521.2) 21.4(17.4) 23.0(18.4)	米、小麦粉、さつまいも 砂糖、三温糖、ごま油 片栗粉、黒ごま ごま、油、雑穀	ぶり、バター 米みそ、卵 スキムミルク	人参、しらたき、ごぼう たけのこ、なめこ、椎茸 小松菜、生姜、あおさ 大根	しょうゆ、みりん	茹大根	さつまいも クッキー 麦茶	
18火	ソースカツ丼 かぶの昆布和え 味噌汁(里芋・人参)、麦茶	530.3(471.4) 26.1(24.2) 12.7(12.5)	米、小麦粉、パン粉 さといも、油、三温糖	豚肉、米みそ 油揚げ、かつお節、豆乳	かぶ、キャベツ、大根 白菜、人参、葱 かぶ・葉、塩こんぶ	めんつゆ、しょうゆ ウスターソース 中濃ソース、 ケチャップ、食塩	豆乳	すいとん 麦茶	
19水	カレーうどん ほうれん草と人参のお浸し りんご、麦茶	491.4(456.1) 17.2(18.6) 8.8(12.2)	ゆでうどん、米 片栗粉、油、三温糖	豚肉、チーズ べにさけ、なると かつお節	りんご、ほうれん草 たまねぎ、にんじん ねぎ、焼きのり	カレールー、めんつゆ しょうゆ、みりん、食塩	ベビーチーズ	鮭おにぎり 麦茶	音楽指導
20木	御飯 鶏塩じゃが まっくろくろすけサラダ 味噌汁(白菜・葱)、麦茶	444.4(336.7) 14.0(10.8) 8.5(6.2)	じゃがいも、米 フランスパン、砂糖 三温糖、油 グラニュー糖	牛乳、鶏肉、卵 米みそ、バター	たまねぎ、にんじん 白菜、葱、あさつき ひじき、にんにく 大根	しょうゆ、酢、食塩	茹大根	フレンチトースト 麦茶	避難訓練
21金	麦御飯 肉豆腐 刻み昆布煮 しらすと小松菜のスープ、麦茶	451.5(414.2) 17.1(16.9) 15.3(16.0)	米、白玉粉、押麦 三温糖、油、粉糖 ホットケーキミックス	牛乳、木綿豆腐 さつまいも、絹ごし豆腐 豚肉、しらす干し、牛乳	にんじん、ねぎ、しめじ こまつな、刻みこんぶ しょうが、にんにく	しょうゆ、みりん 食塩、コンソメ	牛乳	もちもちドーナツ 麦茶	
22土	スパゲティー・ミートソース りんご、麦茶	300.4(230.8) 11.4(8.9) 6.4(4.8)	スパゲティー	豚ひき肉、粉チーズ バター	りんご、たまねぎ にんじん、パセリ	ケチャップ、塩 コンソメ			
24月	御飯 タラと卵の炒め物 揚げ出し豆腐風 春雨汁、麦茶	598.2(513.0) 25.7(22.5) 19.6(18.2)	米、じゃがいも、黒糖 油、三温糖、はるさめ 片栗粉、ごま油、ごま 蒸しパンミックス	牛乳、たら、卵 凍り豆腐	にら、にんじん たまねぎ、だいこん あさつき、しょうが	しょうゆ、めんつゆ 酢、和風だしの素	茹大根	黒糖蒸しパン 牛乳	
25火	コッペパン 肉団子のトマト煮 コールスローサラダ かぶのスープ、麦茶	673.2(631.6) 27.3(23.5) 24.0(19.9)	コッペパン、米、もち米 片栗粉、油、三温糖 ごま油、さつまいも	豚ひき肉	ホールトマト缶詰、人参 キャベツ、ブロッコリー 玉葱、かぶ、しめじ、生姜 たけのこ、かぶ・葉 グリーンピース、干し椎茸	ケチャップ、しょうゆ コンソメ、食塩	さつまいも	中華おこわの おにぎり 麦茶	
26水	御飯 れんこんと挽肉の炒め物 ほうれん草の胡麻マヨ和え 味噌汁(さつまいも・玉葱)、麦茶	556.8(477.2) 19.3(15.5) 11.0(8.2)	ゆでうどん、米、さつまいも ごま、片栗粉、三温糖 油、砂糖、ごま油 マヨネーズ	豚肉、豚ひき肉、米みそ 大豆	ほうれん草、れんこん キャベツ、たまねぎ ブルー、葱、人参 椎茸、にんにく	しょうゆ、みりん 和風だしの素	ブルー	焼きうどん 麦茶	
27木	御飯(雑穀入り) ユーリンチー かみかみナムル、みかん 具だくさん味噌汁、麦茶	681.7(587.5) 22.0(20.7) 26.9(23.2)	コッペパン、米 じゃがいも、片栗粉 油、砂糖、三温糖 ごま油、ごま、雑穀	鶏もも肉、生クリーム 米みそ、いか、豆乳	みかん、いちご、もやし 胡瓜、レタス、人参 玉葱、葱、生姜、しそ あさつき	しょうゆ、酢、食塩	豆乳	いちごボート 麦茶	誕生日
28金	麦御飯 ハヤシ ツナコーンサラダ ベビーチーズ、麦茶	550.3(450.2) 18.2(15.4) 23.5(19.9)	じゃがいも、米、片栗粉 押麦、油、三温糖 ごま油	豚肉、チーズ ツナ、牛乳	玉葱、レタス、コーン マッシュルーム缶 きゅうり、トマトピューレ にんじん	ハヤシルウ、しょうゆ 酢、ケチャップ 中濃ソース、食塩 コンソメ	茹人参	じゃが芋もち 麦茶	
29土	味噌ラーメン みかん 麦茶	261.9(254.7) 9.7(9.1) 6.2(5.7)	生中華めん 油、ごま油	豚ひき肉	みかん、もやし キャベツ、にんじん たまねぎ、にら、コーン	しょうゆ、食塩			
31月	御飯 さけのちゃんちゃん焼き 五目豆煮 豆腐とねぎのスープ、麦茶	563.3(504.2) 25.0(22.7) 20.1(19.8)	米、小麦粉、油 三温糖、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、大豆、バター 木綿豆腐、ちくわ、白みそ たこ、卵、かつお節 揚げボール	キャベツ、人参、しめじ ごぼう、椎茸、あさつき ねぎ、レモン果汁 わかめ、あおのり	みりん、しょうゆ、 中濃ソース、中華だし 和風だしの素、食塩	牛乳	たこ天 麦茶	

※献立は都合により変更することがあります。