

2022年1月給食予定献立表

保育室 ひかり

(3歳未満児)

日	曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価	
		昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		
4	火	ご飯 肉じゃが みそ汁 果物(りんご)	ヨーグルト加糖 せんべい お茶	豚もも小間 けずりぶし とうふ みそ ヨーグルト	ごはん じゃがいも しらたき さらだあぶら さとう せんべい	たまねぎ にんじん りんご	エネルギー: 384kcal たんぱく: 15g 脂質: 5.7g	カルシウム: 126mg 鉄: 1.6mg
5	水	ご飯 スタミナ納豆 すまし汁 青菜のごまマヨ和え 果物(バナナ)	抹茶ケーキ 牛乳	なっとう とりひきにく けずりぶし たまご 牛乳	ごはん ごまあぶら さとう 白ごま マヨネーズ こむぎこ パター	こねぎ ほうれんそう えのきたけ こまつな もやし コーン パナナ	エネルギー: 586kcal たんぱく: 24g 脂質: 21.2g	カルシウム: 266mg 鉄: 3.6mg
6	木	ご飯 魚の味噌煮 さつまいものみそ汁 おかか和え 果物(オレンジ)	豆乳くずもち お茶	さば 60g みそ とうふ けずりぶし かつおぶし きな粉	ごはん さとう さつまいも かつくりこ とうにゅう	たまねぎ ほうれんそう にんじん はくさい ネーブル	エネルギー: 602kcal たんぱく: 22g 脂質: 19.6g	カルシウム: 118mg 鉄: 3.8mg
7	金	ご飯 シュウマイ みそ汁 きゅうりもみ 果物(りんご)	フルーツポンチ お茶	ぶたひきにく みそ	ごはん かつくりこ さとう ごまあぶら しゅうまいのかわ 焼きふ こま	たまねぎ だいこん えのきたけ きゅうり わかめ りんご みかんかん パインアップル かん パナナ	エネルギー: 382kcal たんぱく: 12.2g 脂質: 9.1g	カルシウム: 63mg 鉄: 1.1mg
8	土	焼きそば 卵スープ 果物(バナナ)	カステラ 牛乳	ぶたひきにく たまご 牛乳	ちゅうかめん さらだあぶら かつくりこ かすてら	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン あおさ まいたけ あさつき パナナ	エネルギー: 326kcal たんぱく: 11.5g 脂質: 9.8g	カルシウム: 134mg 鉄: 0.8mg
11	火	おにぎり小 味噌ラーメン 切干大根の煮つけ 果物(バナナ)	牛乳かんでん お茶	たまご なたと 豚肩ロース小間 みそ あぶらあげ こうや どうふ けずりぶし 牛乳	ごはん ほしちゅうかめん さらだあぶら さとう	ほうれんそう もやし コーン にんじん 長ねぎ きりぼしだいこん パナナ かんてん みかんかん パインアップル かん	エネルギー: 353kcal たんぱく: 12.7g 脂質: 8.5g	カルシウム: 118mg 鉄: 1.5mg
12	水	食パン ポークピーズ なら卵スープ 果物(りんご)	たぬきオニギリ お茶	大豆水煮 ぶたひきにく こうやどうふ ロースハム たまご	しょくぼん さらだあぶら さとう かつくりこ ごはん てんぷらこ	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト缶 レーズン ならりんご こねぎ	エネルギー: 464kcal たんぱく: 15.5g 脂質: 15g	カルシウム: 88mg 鉄: 2mg
13	木	ご飯 魚の甘酢漬 きのこ汁 果物(バナナ)	もちもちチーズ お茶	あじ60g 油揚げ牛乳 パルメザンチーズ	ごはん こむぎこ さらだあぶら さとう しらたまこ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん きゅうり えのきたけ しめじ しいたけ パナナ	エネルギー: 457kcal たんぱく: 18.7g 脂質: 10.2g	カルシウム: 139mg 鉄: 1.2mg
14	金	ご飯 柳川風煮 みそ汁 果物(みかん)	お汁粉 お茶	豚もも小間 たまご あつあげ みそ スキムミルク とうふ	ごはん さとう しらたまこ あん	ごぼう たまねぎ にんじん さやいんげん エリンギ わかめ こまつな みかん	エネルギー: 411kcal たんぱく: 19.1g 脂質: 7.5g	カルシウム: 147mg 鉄: 2.8mg
15	土	オムライス コンソメスープ 果物(バナナ)	フルーツゼリー 牛乳	鶏もも(皮なし)小間 たまご 牛乳	ごはん さらだあぶら ゼリー	たまねぎ ビーマン にんじん ほうれんそう わかめ えのきたけ パナナ	エネルギー: 421kcal たんぱく: 18.7g 脂質: 10g	カルシウム: 157mg 鉄: 1.7mg
17	月	ご飯 チキンカレー カレールー れんこんサラダ 果物(オレンジ)	ヨーグルト加糖 せんべい お茶	鶏むね(皮なし)小間 牛乳 スキムミルク ヨーグルト	ごはん じゃがいも さらだあぶら パター こむぎこ マヨネーズ 白ごませんべい	たまねぎ にんじん れんこん さやいんげん ネーブル	エネルギー: 454kcal たんぱく: 15.9g 脂質: 11g	カルシウム: 192mg 鉄: 1.1mg
18	火	ご飯 肉じゃが みそ汁 果物(りんご)	ごま付きクッキー 牛乳	豚もも小間 けずりぶし とうふ みそ たまご 牛乳	ごはん じゃがいも しらたき さらだあぶら さとう さつまいも こむぎこ パター 白ごま	たまねぎ にんじん りんご	エネルギー: 560kcal たんぱく: 18.1g 脂質: 17.9g	カルシウム: 232mg 鉄: 2.3mg
19	水	ご飯 スタミナ納豆 すまし汁 青菜のごまマヨ和え 果物(バナナ)	抹茶ケーキ 牛乳	なっとう とりひきにく けずりぶし たまご 牛乳	ごはん ごまあぶら さとう 白ごま マヨネーズ こむぎこ パター	こねぎ ほうれんそう えのきたけ こまつな もやし コーン パナナ	エネルギー: 586kcal たんぱく: 24g 脂質: 21.2g	カルシウム: 266mg 鉄: 3.6mg
20	木	ご飯 魚の味噌煮 さつまいものみそ汁 おかか和え 果物(オレンジ)	豆乳くずもち お茶	さば 60g みそ とうふ けずりぶし かつおぶし きな粉	ごはん さとう さつまいも かつくりこ とうにゅう	たまねぎ ほうれんそう にんじん はくさい ネーブル	エネルギー: 602kcal たんぱく: 22g 脂質: 19.6g	カルシウム: 118mg 鉄: 3.8mg
21	金	ご飯 シュウマイ みそ汁 きゅうりもみ 果物(りんご)	フルーツポンチ お茶	ぶたひきにく みそ	ごはん かつくりこ さとう ごまあぶら しゅうまいのかわ 焼きふ こま	たまねぎ だいこん えのきたけ きゅうり わかめ りんご みかんかん パインアップル かん パナナ	エネルギー: 382kcal たんぱく: 12.2g 脂質: 9.1g	カルシウム: 63mg 鉄: 1.1mg
22	土	焼きそば 卵スープ 果物(バナナ)	カステラ 牛乳	ぶたひきにく たまご 牛乳	ちゅうかめん さらだあぶら かつくりこ かすてら	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン あおさ まいたけ あさつき パナナ	エネルギー: 326kcal たんぱく: 11.5g 脂質: 9.8g	カルシウム: 134mg 鉄: 0.8mg
24	月	ご飯 厚揚げチャンプルー みそ汁 果物(みかん)	フライドポテト 牛乳	あつあげ 豚もも小間 みそ 牛乳	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも さらだあぶら	にんじん チンゲンサイ もやし しめじ ほうれんそう たまねぎ みかん	エネルギー: 407kcal たんぱく: 14.5g 脂質: 12.6g	カルシウム: 214mg 鉄: 2.5mg
25	火	おにぎり小 味噌ラーメン 切干大根の煮つけ 果物(バナナ)	牛乳かんでん お茶	たまご なたと 豚肩ロース小間 みそ あぶらあげ こうや どうふ けずりぶし 牛乳	ごはん ほしちゅうかめん さらだあぶら さとう	ほうれんそう もやし コーン にんじん 長ねぎ きりぼしだいこん パナナ かんてん みかんかん パインアップル かん	エネルギー: 353kcal たんぱく: 12.7g 脂質: 8.5g	カルシウム: 118mg 鉄: 1.5mg
26	水	食パン ポークピーズ なら卵スープ 果物(りんご)	たぬきオニギリ お茶	大豆水煮 ぶたひきにく こうやどうふ ロースハム たまご	しょくぼん さらだあぶら さとう かつくりこ ごはん てんぷらこ	たまねぎ にんじん さやいんげん トマト缶 レーズン ならりんご こねぎ	エネルギー: 464kcal たんぱく: 15.5g 脂質: 15g	カルシウム: 88mg 鉄: 2mg
27	木	ご飯 魚の甘酢漬 きのこ汁 果物(バナナ)	もちもちチーズ お茶	あじ60g 油揚げ 牛乳 パルメザンチーズ	ごはん こむぎこ さらだあぶら さとう しらたまこ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん きゅうり えのきたけ しめじ しいたけ パナナ	エネルギー: 457kcal たんぱく: 18.7g 脂質: 10.2g	カルシウム: 139mg 鉄: 1.2mg
28	金	ご飯 柳川風煮 みそ汁 果物(みかん)	お汁粉 お茶	豚もも小間 たまご あつあげ みそ スキムミルク とうふ	ごはん さとう しらたまこ あん	ごぼう たまねぎ にんじん さやいんげん エリンギ わかめ こまつな みかん	エネルギー: 410kcal たんぱく: 19g 脂質: 7.4g	カルシウム: 143mg 鉄: 2.8mg
29	土	オムライス コンソメスープ 果物(バナナ)	フルーツゼリー 牛乳	鶏もも小間 たまご 牛乳	ごはん さらだあぶら ゼリー	たまねぎ ビーマン にんじん ほうれんそう わかめ えのきたけ パナナ	エネルギー: 421kcal たんぱく: 18.7g 脂質: 10g	カルシウム: 157mg 鉄: 1.7mg
31	月	ご飯 チキンカレー カレールー れんこんサラダ 果物(オレンジ)	ヨーグルト加糖 せんべい お茶	鶏むね(皮なし)小間 牛乳 スキムミルク ヨーグルト	ごはん じゃがいも さらだあぶら パター こむぎこ マヨネーズ 白ごま(すり) せんべい	たまねぎ にんじん れんこん さやいんげん ネーブル	エネルギー: 454kcal たんぱく: 15.9g 脂質: 11g	カルシウム: 192mg 鉄: 1.1mg

献立は変更になることがあります、午前のおやつは、お菓子とお茶 又は 牛乳を提供します。

