

献立表

2022年1月

港南ひまわり保育園

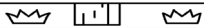
日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ	
4 18 火	ごはん ・ 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁 りんご	米、コーンフ レーク、小町 麩、砂糖、油	牛乳、鮭、白み そ、花かつお	りんご、たまね ぎ、キャベツ、も やし、にんじん、 長ねぎ、生わかめ	しょうゆ、酒、 みりん、食塩	せんべい 麦茶 コーンフレーク 牛乳	せんべい チーズ 麦茶
5 19 水	ごはん ・ 豚大根 みそ汁 みかん	米、マカロニ、 しらたき、砂 糖、油	牛乳、豚もも 肉、凍り豆腐、 みそ、煮干し、 花かつお、スキ ムミルク、きな 粉	だいこん、みか ん、にんじん、な めこ、いんげん、 生わかめ、長ね ぎ、しょうが	みりん、しょう ゆ	クラッカー 牛乳 マカロニきなこ 牛乳	クラッカー 果物 麦茶
6 20 木	ごはん ・ まめカレー 大根サラダ バナナ	米、じゃがい も、小麦粉、砂 糖、バター、油	牛乳、大豆水 煮、ウイン ナー、スキムミ ルク	バナナ、たまね ぎ、だいこん、い ちご、いちご、にん じん、きゅうり、りん ご、コーン(凍)、ト マトピューレ、粉寒 天、生姜、にんにく	ウスターソー ス、酢、ケ チャップ、コン ソメ、しょう ゆ、カレー粉、 食塩、こしょう	クッキー 牛乳 いちごミルクゼリー 麦茶	クッキー チーズ 麦茶
7 21 金	ごはん ・ 松風焼き 白和え のっぺい汁、柿	米、さといも、し らたき、パン粉、 砂糖、油、片栗 粉、白ごま、けし の実、21日さつ まいも	豚ひき肉、鶏ひ き肉、木綿豆 腐、花かつお、 白みそ、油揚げ	かき、だいこん、たま ねぎ、にんじん、ほう れんそう、長ねぎ、こ ぼろ、干椎茸、7日七 草、21日パイン缶、 レーズン	しょうゆ、酒、 食塩、しいたけ だし汁	ウエハース 牛乳 7日:七草粥、麦茶 21日:フルーツきんとん、牛乳	ヨーグルト 麦茶
8 22 土	中華丼 ・ 豆腐スープ いちご	米、せんべい、 片栗粉、油、ご ま油	豚もも肉、絹豆 腐	くだもの、いち ご、たまねぎ、チ ンゲンサイ、にん じん、生わかめ、 しいたけ、長ねぎ	コンソメ、しょ うゆ、酒、食塩	クラッカー 麦茶 せんべい 果物 麦茶	
11 25 火	ごはん ・ さばのみそ煮 おかか和え すまし汁、りんご	米、小麦粉、小 町麩、砂糖	牛乳、ゆであず き缶、さば、花 かつお、みそ	りんご、ほうれん そう、キャベツ、 にんじん、長ね ぎ、生わかめ、 しょうが	しょうゆ、みり ん、酒、食塩	ヨーグルト 麦茶 ぜんざい 牛乳	クッキー 果物 麦茶
12 26 水	ごはん ・ 煮込みうどん 五目きんぴら バナナ	食パン、米、干 しうどん、パ ター、しらた き、砂糖、ごま 油	牛乳、鶏もも 肉、油揚げ、か まぼこ、花かつ お、きな粉	バナナ、れんご ん、にんじん、こ ぼろ、長ねぎ、生 わかめ、干椎茸	しいたけだし 汁、しょうゆ、 酒、みりん、食 塩	クラッカー 牛乳 きなこトースト 牛乳	ビスケット 果物 麦茶
13 27 木	ごはん ・ きじ焼き れんこんサラダ みそ汁、りんご	米、砂糖、マヨ ネーズ、すりこ ま、13日干し 芋、せんべい、 27日小麦粉	牛乳、鶏もも肉、み そ、ヨーグルト、煮 干し、27日クリ ムチーズ、生クリ ム	りんご、かぶ、れんご ん、えのき、かぶ・ 葉、にんじん、さやえ んどう、27日レモン 果汁	みりん、しょう ゆ、食塩、こ しょう	クッキー 牛乳 13日:干し芋、せんべい、麦茶 27日:チーズケーキ、麦茶	ヨーグルト 麦茶
14 28 金	パン ・ 鶏と青菜のクリーム煮 スパゲティサラダ いちご	パン、米、もち 米、スパゲ ティ、油、片 栗粉、白ごま、 砂糖	牛乳、鶏もも 肉、生クリー ム、みそ	いちご、たまねぎ、こ まつな、キャベツ、し めじ、長ねぎ、にんじ ん、きゅうり、コー ン(凍)、生姜	みりん、コンソ メ、食塩、こ しょう	ブルーン 牛乳 五平餅 麦茶	ヨーグルト 麦茶
15 29 土	ひじきチャーハン ・ ナムル 中華スープ バナナ	米、クラッ カー、ごま油、 油、白ごま、砂 糖、バター	鶏ひき肉	くだもの、バナナ、も やし、ほうれんそう、 にんじん、きゅうり、 えのき、ピーマン、し いたけ、コー ン(凍)、ひじき、黒き くらげ	しょうゆ、コン ソメ、みりん、 食塩	せんべい 麦茶 クラッカー 果物 麦茶	
17 31 月	ごはん ・ 豆腐の野菜あんかけ みそ汁 バナナ	米、小麦粉、砂 糖、バター、片 栗粉、小町麩、 ごま油	牛乳、絹豆腐、 鶏ひき肉、豚ひ き肉、みそ、煮 干し、花かつお	バナナ、だいこん、 にんじん、えのき、 いんげん、だけのこ (ゆで)、長ねぎ、 万能ねぎ、こんぶ (だし用)	しょうゆ、酒、 食塩	チーズ 麦茶 肉蒸しパン 牛乳	ビスケット 果物 麦茶
24 月	ごはん 肉じゃが みそ汁 柿	じゃがいも、 米、しらたき、 干し芋、せんべ い、砂糖、油	牛乳、豚もも 肉、みそ、油揚 げ、煮干し	かき、たまねぎ、 にんじん、こまつ な、えのき、いん げん	しょうゆ、みり ん、食塩	クラッカー 牛乳 干し芋、せんべい 麦茶	せんべい チーズ 麦茶

* 午前おやつは乳児のみ付きます。

* 献立は都合により変更する場合があります。



今月の平均栄養給与量	
------------	--



	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分
乳児	416kcal	18.1g	14.1g	238mg	1.9mg	159μg	0.26mg	0.34mg	27mg	1.6g
幼児	465kcal	19.8g	14.2g	199mg	2.3mg	168μg	0.30mg	0.31mg	31mg	1.8g