

# 1月献立表

すずの丘保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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			
04 (水)	御飯 さばの味噌煮 マカロニサラダ 白菜とほうれん草のコンソメスープ	米、ツイストマカロニ、マヨネーズ(卵・乳不使用)、フレンチドレッシング(卵)	牛乳、ツナフレーク油漬	はくさい、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、えのきたけ	パインジュース(パック) ふがし 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.6 g カルシウム 229 mg	
05 (木)	御飯 厚揚げとじゃがいものそぼろ煮 ほうれん草の炒り卵和え 大根のみそ汁	米、じゃがいも、砂糖、油、おつゆ麩、片栗粉、ごま油(ごま)	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、白みそ、きな粉、油揚げ、茨城県産炒り卵	ほうれんそう、だいこん、たまねぎ、しめじ、いんげん、ひじき、カットわかめ	オレンジジュース お麩ラスク(きな粉) 牛乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 21.5 g カルシウム 333 mg	
06 (金)	青菜御飯 おから入り松風焼き 柿なます すまし汁(雪だるま)	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、おから、蒲鉾(雪だるま)、白みそ	だいこん、オレンジ、たまねぎ、こまつな、にんじん、干し柿、しめじ、白炒りごま(ごま)	りんごジュース せんべい(純米せんべい) 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.0 g カルシウム 266 mg	
10 (火)	チキンカレーライス ブロッコリーのごまマヨネーズ和え パイン缶	米、じゃがいも、マヨネーズ(卵・乳不使用)、国産はるさめ、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(ごま)、ツナフレーク油漬	たまねぎ、ブロッコリー、パイン缶、にんじん、スイートコーン、オニオンソテー、すりごま	のむヨーグルト クリームコンフェ(卵・乳) 牛乳	エネルギー 671 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 25.9 g カルシウム 275 mg	
11 (水)	ロールパン オムレツ (付)サラダ菜 スパゲティソテー	豆乳スープ りんご	ロールパン、ハーフスパゲティ、砂糖、油	豆乳コーンスープ、茨城県産プレーンオムレツ、ベーコン千切り(卵・乳使用)	りんご、たまねぎ、みかん缶、スイートコーン、サラダ菜、ピーマン、にんじん、トマトピューレ	グレープジュース ケーキ 麦茶	エネルギー 614 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 27.0 g カルシウム 90 mg
12 (木)	御飯 マーボー豆腐(ニラ) ほうれん草と白菜の磯和え もやしとわかめの中華スープ	米、食パン(乳)、片栗粉、ごま油(ごま)、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、白みそ	はくさい、もやし、ほうれんそう、いちごジャム、ねぎ、にんじん、スイートコーン(冷凍)、にら、カットわかめ、板のり、しょうが、にんにく	オレンジジュース ジャムサンド(いちご) 牛乳	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.8 g カルシウム 279 mg	
13 (金)	御飯 豚肉とじゃがいものオイスターソース炒め にらと塩昆布の納豆和え 小松菜と油揚げのみそ汁	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、おつゆ麩、ごま油(ごま)	牛乳、豚肉ごま、挽きわり納豆、白みそ、油揚げ、ツナフレーク油漬	たまねぎ、こまつな、にら、ピーマン、にんじん、まいたけ、塩こんぶ	りんごジュース ツナと舞茸のおにぎり 牛乳	エネルギー 624 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 19.4 g カルシウム 258 mg	
16 (月)	御飯 かぼちゃひき肉フライ (付)キャベツ ひじきとさつまいもの煮物	ブロッコリーのかきたまスープ	米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、卵、きな粉	ブロッコリー、キャベツ、しらたき、ごぼう、しめじ、いんげん、ひじき	パインジュース(パック) きな粉ドーナツ 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 21.9 g カルシウム 261 mg
17 (火)	ジャージャー麺(大豆ミート) コーンフレークサラダ 厚焼き玉子 甘夏みかん缶	中華麺(卵・乳不使用)、コーンフロスティ、フレンチドレッシング(卵)、砂糖、油、片栗粉、ごま油(ごま)	牛乳、卵、豚ひき肉、大豆ミート、白みそ	甘夏みかん缶、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、スイートコーン、しょうが、にんにく	野菜ジュース 野菜かりんとう 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 19.9 g カルシウム 253 mg	
18 (水)	御飯 ポークシュウマイ (付)サラダ菜 ポテトサラダ	もやしと小松菜のみそ汁	米、じゃがいも、マヨネーズ(卵・乳不使用)、フレンチドレッシング(卵)	白みそ	国産りんごゼリー、もやし、こまつな、きゅうり、にんじん、スイートコーン、サラダ菜	グレープジュース りんごゼリー	エネルギー 527 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 10.2 g カルシウム 65 mg
19 (木)	御飯 チンジャオロース(たけのこ入り) 白滝ともやしの和え物 豆腐とほうれん草のスープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油(ごま)	牛乳、豚肉ごま、木綿豆腐	もやし、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、しらたき、ピーマン、にんじん、たけのこ、スイートコーン、えのきたけ、すりごま、にんにく、しょうが	オレンジジュース マシュマロサンド 牛乳	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 18.6 g カルシウム 244 mg	
20 (金)	御飯 焼き魚(鮭) 春雨サラダ(中華風) 豚汁	みかんS	さつまいも、米、国産はるさめ、砂糖、ごま油(ごま)	牛乳、甘塩鮭(骨なし)、豚肉、白みそ	みかん、もやし、きゅうり、にんじん、だいこん、こまつな、ごぼう、板こんにやく、まいたけ、ねぎ、板のり、すりごま	りんごジュース 焼きいも 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 15.2 g カルシウム 263 mg
23 (月)	ひじき御飯 春巻き ブロッコリーのおかかマヨネーズ さつまいもとたまねぎのみそ汁	みかん缶	米、さつまいも、ツイストマカロニ、砂糖、エッグケアマヨネーズ(卵・乳不使用)	牛乳、鶏もも肉、きな粉、白みそ、かつお節	キャベツ、みかん缶、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、スイートコーン、しめじ、ひじき、カットわかめ	パインジュース(パック) マカロニきな粉 牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 20.6 g カルシウム 242 mg
24 (火)	御飯 鶏肉のマーマレード焼き (付)サラダ菜 れんこんとひじきの五目炒め煮	キャベツときのこのスープ	米、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉	キャベツ、れんこん、ほうれんそう、しらたき、えのきたけ、サラダ菜、にんじん、いんげん、マーマレード、ひじき、にんにく、しょうが	のむヨーグルト ぼたぼた焼き 牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 13.6 g カルシウム 231 mg
25 (水)	御飯 炒り豆腐 大根サラダ ほうれん草と麩のすまし汁	米、マヨネーズ(卵・乳不使用)、砂糖、おつゆ麩	木綿豆腐、牛乳、鶏ひき肉、ツナフレーク油漬	だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、きゅうり、にんじん、みかん缶、スイートコーン、すりごま	グレープジュース みかんムース	エネルギー 523 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 21.1 g カルシウム 236 mg	
26 (木)	御飯 おから入りつくねのあんかけ ブロッコリーのごま酢あえ けんちん汁	パイン缶	米、さつまいも、砂糖、無塩バター、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、おから、ちくわスライス	ブロッコリー、パイン缶、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、スイートコーン、白炒りごま(ごま)	オレンジジュース スイートポテト 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 15.9 g カルシウム 265 mg
27 (金)	御飯 かじきの生姜煮 里芋のそぼろ煮 春雨スープ	米、さといも、蒸しパンミックス、国産はるさめ、砂糖、片栗粉	牛乳、かじき(切り身)、豆乳、鶏ひき肉、鶏もも肉、ゆであずき缶	だいこん、にんじん、こまつな、いんげん、しょうが	りんごジュース あずき豆乳蒸しパン 牛乳	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 12.2 g カルシウム 228 mg	
30 (月)	冬野菜カレーライス ブロッコリーとツナのサラダ バナナ	米、さつまいも、エッグケアマヨネーズ(卵・乳不使用)、油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(ごま)、ツナフレーク油漬	たまねぎ、ブロッコリー、バナナ、みかん缶、りんご、れんこん、にんじん、スイートコーン、オニオンソテー、いちごジャム	パインジュース(パック) みかんとりんごのヨーグルト	エネルギー 541 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 15.6 g カルシウム 146 mg	
31 (火)	御飯 筑前煮 ほうれん草と油揚げのごま和え 豆腐と卵のスープ	米、フランスパン、さといも、バター、グラニュー糖、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)ごま、木綿豆腐、卵、油揚げ、ごま和えの素(ごま・乳)	ほうれんそう、だいこん、にんじん、ごぼう、スイートコーン、いんげん	野菜ジュース ラスク(シュガー) 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.7 g カルシウム 284 mg	