

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 木	御飯 白身魚の西京焼き ほうれん草ともやしのナムル けんちん汁	米、さといも、ごま油(ごま)	牛乳、木綿豆腐、油揚げ	ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん、スイートコーン、白炒りごま(ごま)	パインジュース(パック) ビスケット(ビスコ) 牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 11.7 g カルシウム 315 mg
05 金	青菜御飯 松風焼き 柿なます すまし汁(雪だるま)	米、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、ちらし蒲鉾(雪だるま)、白みそ	みかんS、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しわかき、白炒りごま(ごま)	りんごジュース せんべい 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.1 g カルシウム 233 mg
09 火	チキンカレーライス コーンフレークサラダ バナナ	米、じゃがいも、ホットビスケット(卵・乳使用)、コーンフロスティ(卵・乳不使用)、フレンチドレッシング(卵)、油	牛乳、鶏もも肉(こま)	たまねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、きゅうり、オニオンソテー、スイートコーン	パインジュース(パック) ホットビスケット 牛乳	エネルギー 606 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 16.9 g カルシウム 228 mg
10 水	照り焼きハンバーガー チキンナゲット スパゲティソテー(トマト) 具だくさん野菜スープ	ロールパン、ハーフスパゲティ(1.6mm)、油	豚ひき肉、鶏肉	みかん缶、たまねぎ、スイートコーン、ほうれんそう、ブロッコリー、ピーマン、ねぎ、にんじん、えのきたけ、サラダ菜	グレープジュース チーズケーキ 麦茶	エネルギー 576 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 26.4 g カルシウム 86 mg
11 木	ジャージャーうどん 春巻 ひじきとキャベツのお浸し	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油(ごま)	牛乳、豚ひき肉、大豆ミート、かつお節	キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、きゅうり、オクラ、たけのこ(ゆで・千切り)、ひじき、にんにく、しょうが	豆乳飲料 荳わかめおにぎり 牛乳	エネルギー 676 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 23.7 g カルシウム 230 mg
12 金	御飯 鶏肉とマカロニのトマト煮 ほうれん草の納豆和え キャベツとわかめのみそ汁	米、じゃがいも、食パン(8枚切り)、ツイストマカロニ、砂糖、ごま油(ごま)	牛乳、鶏もも肉(こま)、挽きわり納豆、木綿豆腐、白みそ、ハム千切り(卵・乳使用)、とろけるチーズ(シュレッド)、か	ほうれんそう、オレンジ、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、カットわかめ	りんごジュース ハムチーズパン 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 16.7 g カルシウム 280 mg
15 月	御飯 まぐろカツ (付)キャベツ かぼちゃのそぼろ煮	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、卵、鶏ひき肉	かぼちゃ、ブロッコリー、キャベツ、カットわかめ	パインジュース(パック) クリームコンフェ 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 15.8 g カルシウム 281 mg
16 火	御飯 れんこんとおからの和風ハンバーグ マカロニサラダ(卵入り) カレースープ	米、食パン(8枚切り)、エッグケアマヨネーズ(卵・乳不使用)、ツイストマカロニ、国産はるさめ、片栗粉、砂糖、フレンチドレッシング(卵)	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、炒り卵、おから	たまねぎ、スイートコーン、れんこん、ブロッコリー、きゅうり、にんじん	野菜ジュース コーンマヨトースト 牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 25.3 g カルシウム 218 mg
17 水	舞茸と鶏肉のおこわ すき焼き風煮 青のりポテト 小松菜とかぼちゃのみそ汁	米、じゃがいも、もち米、砂糖、おつゆ麩	牛乳、豚肉(肩ロース)こま、木綿豆腐、鶏もも肉(こま)、白みそ、油揚げ	はくさい、しらたき、ダイスカぼちゃ、こまつな、まいたけ、にんじん、えのきたけ、あおのり	グレープジュース 野菜かりんどう(乳) 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 19.9 g カルシウム 269 mg
18 木	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋の煮物 豆腐とえのきのすまし汁	米、さつまいも、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、きな粉、油揚げ、白みそ	パイン缶、ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ、たまねぎ、しめじ	オレンジジュース きな粉ドーナツ 牛乳	エネルギー 574 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 16.7 g カルシウム 259 mg
19 金	お弁当		瀬戸内みかんヨーグルト		りんごジュース ヨーグルト 全粒粉ビスケット(卵)	エネルギー 155 kcal たんぱく質 5.2 g 脂 質 4.6 g カルシウム 84 mg
22 月	チキンカレーライス コールスローサラダ バナナ	米、じゃがいも、エッグケアマヨネーズ(卵・乳不使用)、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉(こま)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、りんご、スイートコーン、オニオンソテー	パインジュース(パック) 動物ビスケット 牛乳	エネルギー 643 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 21.5 g カルシウム 308 mg
23 火	御飯 チンジャオロース 切干し大根の煮物 豆腐と海藻のスープ	米、食パン(10枚切り)(乳)、砂糖、片栗粉、ごま油(ごま)	牛乳、豚肉(肩ロース)こま、木綿豆腐、油揚げ	たまねぎ、みかん缶、りんごジャム、にんじん、オクラ、ピーマン、切り干しだいこん、いんげん、えのきたけ、にんにく、しょうが	豆乳飲料 ジャムサンド(りんご) 牛乳	エネルギー 632 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 20.0 g カルシウム 261 mg
24 水	御飯 さばの味噌煮 にんじんしりしり 豚汁	米、蒸しパンミックス、砂糖、ごま油(ごま)	牛乳、豚肉(ばら)カット、調製豆乳、ツナフレーク油漬、白みそ	みかんS、にんじん、だいこん、こまつな、ごぼう(ささがき)、スイートコーン、かぼちゃ、まいたけ、ねぎ	グレープジュース かぼちゃ豆乳蒸しパン 牛乳	エネルギー 639 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 23.0 g カルシウム 283 mg
25 木	御飯 ミートローフ(ひじき) じゃがいもの炒め煮 白菜のすまし汁	米、じゃがいも、パン粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナフレーク油漬、調製豆乳、サラダチーズ(5mm)	たまねぎ、はくさい、にんじん、ミックスベジタブル、しらたき、ひじき、カットわかめ	オレンジジュース ぶがし 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.9 g カルシウム 245 mg
26 金	御飯 鶏肉のケチャップ炒め 白菜とわかめのツナ納豆和え さつまいもとごぼうのみそ汁	米、さつまいも、砂糖	牛乳、鶏もも肉(こま)、挽きわり納豆、白みそ、ツナフレーク油漬	はくさい、たまねぎ、ごぼう(ささがき)、ピーマン、カットわかめ	りんごジュース 肉まん 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.4 g カルシウム 229 mg
29 月	御飯 ささみチーズフライ (付)キャベツ 千草和え	米、油、砂糖	牛乳、炒り卵、油揚げ、白みそ	ほうれんそう、はくさい、だいこん、キャベツ、にんじん、カットわかめ	パインジュース(パック) きつねおにぎり 牛乳	エネルギー 581 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 16.6 g カルシウム 278 mg
30 火	ガバオライス 肉団子 ツナサラダ じゃが芋とオクラのスープ	米、じゃがいも、パンパンゾードレッシング、おつゆ麩、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ツナフレーク油漬	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、ピーマン、オクラ、赤ピーマン、黄ピーマン、あおのり	野菜ジュース 青のりラスク 牛乳	エネルギー 631 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 30.4 g カルシウム 217 mg
31 水	御飯 煮魚(赤魚) 白菜のお浸し ねぎとほうれん草のみそ汁	米、砂糖、片栗粉	牛乳、赤魚(骨なし)、木綿豆腐、挽きわり納豆、白みそ、かつお節	はくさい、ほうれんそう、ねぎ、えのきたけ、めかぶわかめ	グレープジュース 野菜ビスケット 牛乳	エネルギー 469 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 13.5 g カルシウム 315 mg