



2023年1月 乳 児 食 予 定 献 立 表



タムスわんぱく保育園瑞江

日	曜日	種別	献立	材料	おやつ	材料	栄養価
4	水	牛乳	田舎うどん 厚揚げの味噌チャンプルー フルーツ	うどん、豚肉、大根、人参、干し椎茸、ほうれん草 厚揚げ、豚肉、縮ぎや、人参、玉葱、ごま油 フルーツ	コーンおにぎり	米、コーン	174kcal たんぱく質 15.3g 脂質 19.5g 食塩 2.4g
5	木	牛乳	チキンカレー コンソメスープ 春雨サラダ フルーツポンチ	米、鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、生薑、にんにく、カレールウ、トマトピューレ 白菜、コーン 春雨、胡瓜、人参、ごま油 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン汁	キャラットパンケーキ	ホットケーキミックス 牛乳、バター、人参	174kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.0g 食塩 1.9g
6	金	牛乳	ツナときのこのお魚スパゲティ コンソメスープ 大豆サラダ ヨーグルト	スパゲティ、ツナ、玉葱、人参、しめじ、しいたけ、ほうれん草、海苔 水菜、人参 大豆水煮、キャベツ、胡瓜、人参、マヨドレ ヨーグルト	★七草★ 七草粥	米、せり、大根、かぶ 大根の葉、かぶの葉	174kcal たんぱく質 10.9g 脂質 1.9g
7	土	牛乳	焼豚炒飯 春雨スープ 手作り餃子 フルーツ	米、焼豚、長葱、人参、ピーマン、ごま油 春雨、コーン、にら ギョーザの皮、豚挽肉、キャベツ、長葱 フルーツ	りんごゼリー	ゼリーの素、りんご缶	174kcal たんぱく質 15.5g 脂質 14.7g 食塩 1.8g
10	火	牛乳	ごはん コンソメスープ れんこんバーグ 大根とツナのサラダ フルーツヨーグルト	米 小松菜、玉葱 豚挽肉、豆腐、玉葱、蓬根、パン粉、片栗粉、ケチャップ、ソース ツナ、大根、胡瓜、ごま油 ヨーグルト、みかん缶	マカロニきなこ	マカロニ、きなこ	174kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.7g 食塩 1.3g
11	水	牛乳	子ぎつねうどん 肉じゃが(豚肉) フルーツ	うどん、油揚げ、人参、ほうれん草 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参 フルーツ	ツナおやき	米、ツナ	174kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.7g 食塩 1.3g
12	木	牛乳	ごはん 味噌汁 かれいのかぼちゃ 金平ごぼう ヨーグルト	米 かぶ、かぶの葉 かれい、生薑、片栗粉、小麦粉 ごぼう、人参、ごま油 ヨーグルト	サブレ桃ココアクッキー	ホットケーキミックス バター、卵、ココア	174kcal たんぱく質 20.3g 脂質 17.6g 食塩 1.4g
13	金	牛乳	ケチャップライス クリームシチュー キャベツのサラダ フルーツポンチ	米、ウインナー、玉葱、マッシュルーム、ケチャップ 鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、シチュールウ、グリーンピース キャベツ、人参、コーン 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン汁	シュガーラスク	食パン、バター	174kcal たんぱく質 18.3g 脂質 18.9g 食塩 2.3g
14	土	牛乳	野菜たっぷり麻油ラーメン かぼちゃサラダ フルーツ	中華麺、豚肉、もやし、玉葱、人参、にら、ごま油 南瓜、胡瓜、玉葱、マヨドレ フルーツ	ひじきおにぎり	米、ひじき、油揚げ 人参	174kcal たんぱく質 17.3g 脂質 15.4g 食塩 2.1g
16	月	牛乳	ごはん コンソメスープ 豆腐の味噌グラタン カミカミサラダ ヨーグルト	米 キャベツ、豆腐 豆腐、鶏挽肉、大葉、マヨドレ 胡瓜、ごぼう、人参、マヨドレ、胡麻 ヨーグルト	レスパウンドケーキ	ホットケーキミックス 卵、牛乳、スキムミルク バター、レーズン	174kcal たんぱく質 19.7g 脂質 19.6g 食塩 1.7g
17	火	牛乳	ごはん 眞沢山汁 レバーの竜田揚げ 納豆和え フルーツ	米 油揚げ、大根、人参、里芋、長葱 鶏レバー、生薑、片栗粉、小麦粉 小松菜、人参、納豆 フルーツ	手作り肉まん	小麦粉、ベーキングパウダー 豚挽肉、ごま油、糖 長葱、干し椎茸、片栗粉	174kcal たんぱく質 21.3g 脂質 16.3g 食塩 1.4g
18	水	牛乳	ちゃんぽん 手作りシューマイ ナムル フルーツヨーグルト	中華麺、豚肉、人参、キャベツ、玉葱、にら、ごま油 豚挽肉、玉葱、片栗粉、シューマイの皮、グリーンピース もやし、わかめ、人参、ごま油、胡麻 ヨーグルト、みかん缶	切干大根おにぎり	米、切干大根、人参	174kcal たんぱく質 19.7g 脂質 15.9g 食塩 2.2g

日	曜日	種別	献立	材料	おやつ	材料	栄養価
19	木	牛乳	★お弁当給食★ 2色おにぎり・味噌汁 たらのフリッター この日のデザート・人参の甘黒 ウインナー・フルーツ	米、塩昆布、コーン、バター・チンゲン菜、玉葱 たら、小麦粉、ベーキングパウダー、ソース まいたけ、エリンギ、しめじ、玉葱、ピーマン、塩こうじ、ドライパセリ・人参 ウインナー・フルーツ	手作りのプリン	牛乳、バニラエッセンス 卵	174kcal たんぱく質 21.7g 脂質 19.4g 食塩 1.8g
20	金	牛乳	豆入りキーマカレー コンソメスープ シルバーサラダ フルーツポンチ	豆、洋葱、唐揚げ、大豆水煮、玉葱、人参、ピーマン、生薑、にんにく、カレールウ、トマトピューレ コンソメスープ シルバーサラダ フルーツポンチ	ヨーグルトtoast	食パン、バター ヨーグルト マーマレードジャム	174kcal たんぱく質 15.7g 脂質 17.6g 食塩 1.6g
21	土	牛乳	肉うどん かぼちゃ天 もやしとコーンのサラダ フルーツ	うどん、豚肉、玉葱、干し椎茸、鮭、小松菜 南瓜、小麦粉、片栗粉 もやし、胡瓜、コーン、ごま油 フルーツ	味噌焼きおにぎり	米、海苔	174kcal たんぱく質 18.8g 脂質 18.1g 食塩 2.2g
23	月	牛乳	スティックパン コンソメスープ お豆腐ナゲット かぶサラダ フルーツヨーグルト	スティックパン マカロニ、コーン 鶏挽肉、豆腐、マヨドレ、小麦粉、ソース かぶ、胡瓜、ごま油、トマト ヨーグルト、みかん缶	ジュース	米、豚肉、ごぼう 人参	174kcal たんぱく質 22.6g 脂質 21.0g 食塩 1.7g
24	火	牛乳	ごはん 味噌汁 赤魚の胡麻照り焼き 若芽とコーンの和え物 フルーツ	米 豆腐、縮ぎや 赤魚、小麦粉、ごま わかめ、胡瓜、コーン、ごま油 フルーツ	ピーチフルーチェ	フルーチェの素、牛乳	174kcal たんぱく質 15.4g 脂質 8.8g 食塩 1.1g
25	水	牛乳	★お誕生日メニュー★ ツナピラフ コーンポタージュ 鶏肉の唐揚げ トマトのサラダ・フルーツ	米、ツナ、玉葱、人参、ピーマン、バター 玉葱、牛乳、クリームコーン、コーン、コーンスターチ、ドライパセリ 鶏肉、生薑、にんにく、小麦粉、片栗粉 トマト、サニーレタス、玉葱・フルーツ	クリームチーズクッキー	米粉、クリームチーズ バター	174kcal たんぱく質 20.4g 脂質 23.3g 食塩 1.4g
26	木	牛乳	ごはん すまし汁 さわらの味噌焼き 厚揚げ煮 ヨーグルト	米 ほうれん草、鮭 さわら 厚揚げ、人参、干し椎茸、いんげん ヨーグルト	ミニアメリカンドッグ	ホットケーキミックス ウインナー、ケチャップ	174kcal たんぱく質 25.8g 脂質 19.9g 食塩 1.7g
27	金	牛乳	スパゲティミートソース コンソメスープ キャベツサラダ フルーツポンチ	スパゲティ、豚挽肉、玉葱、人参、ピーマン、にんにく、小麦粉、トマトピューレ、ケチャップ コンソメスープ キャベツ、人参、玉葱 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン汁	五平もち	米、胡麻	174kcal たんぱく質 20.2g 脂質 12.6g 食塩 2.1g
28	土	牛乳	豚丼 味噌汁 小松菜のお浸し フルーツ	米、豚肉、玉葱、生薑、キャベツ 油揚げ、玉葱 小松菜、人参 フルーツ	いちごゼリー	ゼリーの素、りんご缶	174kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.9g 食塩 1.1g
30	月	牛乳	わかめごはん 味噌汁 レバーの甘辛胡麻がらめ なすの煮浸し フルーツ	米、わかめごはんの素 豆腐、チンゲン菜 鶏レバー、生薑、にんにく、片栗粉、小麦粉、胡麻 なす、人参、万能ねぎ、かつお節 フルーツ	きな粉蒸しパン	小麦粉、スキムミルク ベーキングパウダー きなこ	174kcal たんぱく質 20.7g 脂質 12.8g 食塩 1.6g
31	火	牛乳	三色丼(卵、鶏、青菜) 味噌汁 マカロニサラダ フルーツポンチ	米、卵、鶏挽肉、ほうれん草、かつお節 鮭、白菜 マカロニ、胡瓜、人参、マヨドレ 黄桃缶、みかん缶、バナナ、レモン汁	ぶどうゼリー	糖天、ぶどうジュース 白桃缶	174kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.9g 食塩 0.9g

*材料の入荷状況や、配達、天候等の都合により、献立を変更させて頂く事がございます。
*午前おやつは牛乳をご提供致します。
*だしには、かつお節・昆布・煮干しを使用しています。
*調味料として、醤油・上白糖・塩・味噌・サラダ油・ごま油・酢・コンソメ・中華だしを使用しています。
*今月のフルーツはりんご・オレンジ・バナナを使用する予定です。
*今月のカミカミメニューは 16日 カミカミサラダ です。



乳 児 (1~2歳)			
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)
給与栄養量	511	19.5	16.1
			食 塩 (g)
			1.5