

## 1月献立表

宝光保育園

日 曜	献立名	食 材			10時おやつ (0～2歳児)	3時おやつ (全児)	栄養価		
		主 な 材 料 名					エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
		からだをつくるもの	力や熱になるもの	体の調子をよくするもの					食塩(g)
5 月	鶏南蛮うどん ごぼうの天ぷら 南瓜の煮物 フルーツ	若鶏もも	冷凍うどん 片栗粉 薄力粉 大豆油 砂糖	たまねぎ 乾しいたけ にんじん 長ねぎ ごぼう かぼちゃ フルーツ	牛乳 食べる煮干し	牛乳 マカロニきな粉	491	548	
							19.1	18.3	
							1.1	1.3	
6 火	ごはん 鮭の照り焼き 豚肉とゴボウの煮物 酢の物 みそ汁	さけ ぶたもも 淡色辛みそ	精白米 砂糖 砂糖 いりごま しょうろ麴	ごぼう にんじん りょくとうもやし きゅうり 塩わかめ キャベツ 長ねぎ	お茶 チーズ	牛乳 たまご蒸しパン	481	585	
							24.6	28.7	
							1.5	1.6	
7 水	鶏そぼろごはん きせい豆腐 ほうれん草とえのきのお浸し みそ汁	鶏ひき肉 木綿豆腐 ぶたひき肉 鶏卵 かつお節 淡色辛みそ 油揚げ	精白米 砂糖 調合油	ごぼう にんじん にんじん 乾しいたけ 長ねぎ えのきたけ ほうれんそう りょくとうもやし あさつき	牛乳 クラッカー	七草粥 みかん	472	514	
							18.4	19.7	
							1.5	1.6	
8 木	桐生酵母パン チキンカツ 野菜サラダ じゃが芋のカレー煮 かぶの花びらスープ	若鶏もも皮なし 鶏卵 まぐろ水煮缶詰	桐生酵母パン 薄力粉 パン粉 大豆油 調合油 じゃがいも 砂糖	にんにく レタス キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん かぶ	牛乳 おしゃぶり昆布	牛乳 手作りスポンジケーキ バナナ	522	629	
							22.2	25.0	
							1.7	2.0	
9 金	わかめごはん ほたてシュウマイ 茹でキャベツのサラダ みそ汁 フルーツ	ほたて貝柱水煮缶詰 ぶたひき肉 淡色辛みそ	精白米 しゅうまいの皮 片栗粉 ごま油 調合油	たまねぎ キャベツ きゅうり セロリー にんじん フルーツ りょくとうもやし えのきたけ	牛乳 ブロッコリー	牛乳 揚げおかき みかん  乳児：ぶちおにぎり	509	563	
							18.4	19.9	
							1.3	1.6	
10 土	シーチキンごはん 肉野菜炒め きゅうりのナムル みそ汁 フルーツ	まぐろ水煮缶詰 ぶたもも 淡色辛みそ	精白米 押麦 砂糖 調合油 ごま油	にんじん りょくとうもやし キャベツ にら きゅうり にんにく かぶ 長ねぎ ほんしめじ みずな フルーツ	牛乳 フルーツ	牛乳 焼き芋	487	562	
							17.1	19.0	
							1.3	1.5	
13 火	ミックスピラフ ボークビーンズ ハムとカリフラワーのサラダ 野菜スープ キャベツ	ウィンナーソーセージ 大豆 ぶたひき肉 ロースハム	はいが米 無塩バター  調合油	グリーンピース にんじん コーン缶詰 たまねぎ さやいんげん トマトケチャップ カリフラワー レタス セロリー キャベツ パセリ	牛乳 大根とツナの煮物	牛乳 スパグティーナボリタン	501	581	
							19.2	21.1	
							1.9	2.2	
14 水	米粉パン マカロニ海老グラタン キャベツとリンゴのサラダ にんじんのグラッセ スープ	しばえび 普通牛乳 プロセスチーズ	米粉パン マカロニ・スパグティ 調合油 無塩バター 砂糖	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう キャベツ りんご きゅうり レーズン みずな にんじん	牛乳 フルーツ	牛乳 ひじきおにぎり	520	573	
							19.5	21.1	
							1.1	1.4	
15 木	ごはん あじの竜田揚げ 若布ともやしのごま酢和え 金時豆の煮物 のっぺい汁	あじ 焼き竹輪 乾きんときまめ	精白米 片栗粉 大豆油 いりごま 砂糖 さといも 板こんにゃく	しょうが りょくとうもやし 塩わかめ だいこん ごぼう にんじん 乾しいたけ さやえんどう	牛乳 スティックきゅうり	牛乳 ジャムサンド	524	596	
							21.5	23.4	
							1.2	1.5	
16 金	豚挽きのカレーライス ブロッコリーの塩こぶサラダ トマト スープ フルーツ	ぶたひき肉	はいが米 じゃがいも 調合油 押麦	たまねぎ にんじん セロリー コーン缶詰 きゅうり ブロッコリー 塩昆布 レタス トマト 生しいたけ こまつな 長ねぎ	牛乳 人参の煮物	カーボーイシチュー クラッカー	487	570	
							14.9	15.8	
							1.1	1.3	
17 土	みそ煮込みうどん 豚肉と大根の煮物 小松菜とモヤシのお浸し フルーツ	ぶたもも 油揚げ 淡色辛みそ さば節 ぶたかたロース かつお節	冷凍うどん 板こんにゃく 砂糖 調合油	はくさい にんじん だいこん 長ねぎ ごぼう 乾しいたけ こまつな りょくとうもやし フルーツ	牛乳 せんべい	牛乳 おかかおにぎり	501	561	
							20.7	23.0	
							1.6	1.8	
19 月	鶏南蛮うどん ごぼうの天ぷら 南瓜の煮物 フルーツ	若鶏もも	冷凍うどん 片栗粉 薄力粉 大豆油 砂糖	たまねぎ 乾しいたけ にんじん 長ねぎ ごぼう かぼちゃ りんご	牛乳 食べる煮干し	牛乳 マカロニきな粉	491	548	
							19.1	18.3	
							1.1	1.3	
20 火	ごはん 鮭の照り焼き 豚肉とゴボウの煮物 酢の物 みそ汁	さけ ぶたもも 淡色辛みそ	精白米 しょうろ麴 砂糖 いりごま	ごぼう にんじん りょくとうもやし きゅうり 塩わかめ キャベツ 長ねぎ	お茶 チーズ	牛乳 たまご蒸しパン	481	585	
							24.6	28.7	
							1.5	1.6	