

1 月 給 食 献 立 表

上鳥羽保育園
2022年1月

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
4 18 火	ごはん 肉じゃが 味噌汁	ごはん/じゃがいも/ 板こんにやく/サラダ 油/三温糖/★竹輪ふ /★プレミックス粉 (ホットケーキ用)	★和牛モモ(脂肪なし) /★カットわかめ/ ★米みそ(淡色辛みそ) /★牛乳/★たまご	玉葱/にんじん/さや いんげん	牛乳 ドーナツ	1杯分 - 528 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.4 g
5 19 水	ごはん 鮭の葱味噌焼き 大豆の甘辛揚げ すまし汁	ごはん/上白糖/さつ まいも/かたくり粉/ サラダ油/三温糖	★米みそ(淡色辛みそ) /★大豆(国産、乾)/ しらす干し(微乾燥品) /★木綿豆腐	青ねぎ/にんじん/ご ぼう/糸みつば/せり /なすな/だいこん/ かぶ/かいわれだいこ ん	5日 七草粥 ☆ 19日 五平餅 ☆	1杯分 - 500 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 7.5 g 食塩相当量 2.0 g
6 20 木	ひじきごはん 春雨サラダ 味噌汁	ごはん/サラダ油/緑 豆はるさめ/三温糖/ ★マカロニ	★油揚げ/しらす干し (半乾燥品)/干ひじき (ストルビ釜、乾)/★た まご/★ウィンナー/ ★米みそ(淡色辛みそ) /★牛乳/★きな粉	にんじん/きゅうり/ ブロッコリー(ゆで)	牛乳 マカロニのきなこ和え ☆	1杯分 - 509 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.1 g
7 21 金	食パン カレーライス コーンサラダ	★食パン(市販品) / じゃがいも/サラダ油 /★マヨネーズ(卵黄 型)	★豚モモ(脂肪なし)/ かつお缶詰油漬フルク/ ★牛乳	玉葱/にんじん/グリ ンピース(冷凍)/とう もろこし(冷凍) / キャベツ	牛乳 サクサク	1杯分 - 522 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 23.7 g 食塩相当量 2.7 g
8 22 土	きつねうどん しゅうまい	★うどん(ゆで)/上白 糖	かたくちいわし(煮干 し)/★油揚げ/★牛 乳	にんじん/ねぎ	牛乳 リッツクラッカー	1杯分 - 514 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 23.7 g 食塩相当量 1.5 g
11 25 火	ごはん 大根のそぼろ煮 味噌汁	ごはん/サラダ油/三 温糖/かたくり粉	★牛ひき肉/★たまご /★牛乳	だいこん/にんじん/ さやいんげん/にら	牛乳 ぼたぼた焼き	1杯分 - 516 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.5 g
12 26 水	ごはん さんまの塩焼き ナムル 味噌汁	ごはん/なたね油/三 温糖/★ごま(いり) /★ロールパン	さんま/★油揚げ/★ 米みそ(淡色辛みそ)/ かつお加工品(かつお 節)/★牛乳	ブラックマツタエ/もやし/ にんじん/きゅうり/え のきたけ/いちごジャ ム(高糖度)	牛乳 ジャムサンド ☆	1杯分 - 621 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 29.3 g 食塩相当量 1.1 g
13 27 木	きんぴらごはん 酢味噌あえ 味噌汁	ごはん/しらたき/サ ラダ油/三温糖/上白 糖/さつまいも/★薄 力粉/グラニュー糖	★牛ひき肉/★豚ひき 肉/★油揚げ/★米み そ(甘みそ)/★米みそ (淡色辛みそ)/★牛乳	にんじん/ごぼう/ しょうが/ブロッコ リー/カリフラワー/ だいこん/青ねぎ	牛乳 蒸しパン ☆	1杯分 - 507 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 0.5 g
14 28 金	黒糖パン グラタン スープ	黒砂糖/★ロールパン /★薄力粉/★有塩パ ター	★ウィンナー/★プロ セステーズ/★牛乳	玉葱/にんじん/はた けしめじ/ブロッコ リー/マッシュルーム (水煮缶詰)/パセリ/ ★だいずもやし/チン ゲンツアイ	牛乳 プチうす焼き	1杯分 - 588 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 30.4 g 食塩相当量 2.1 g
15 29 土	肉うどん バナナ	★うどん(ゆで)	★和牛肩ロース(脂身 付き)/★油揚げ/★ 牛乳	にんじん/青ねぎ	牛乳 サクサク	1杯分 - 527 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 25.4 g 食塩相当量 1.0 g
17 31 月	ごはん ピーマンの肉詰め ブロッコリー 味噌汁	ごはん/★パン粉(乾 燥)/サラダ油/三温 糖	★牛ひき肉/★豚ひき 肉/★牛乳/★たまご /かつお加工品(削り 節)/★米みそ(淡色辛 みそ)/かたくちいわ し(田作り)	玉葱/青ピーマン/ブ ロッコリー/キャベツ /にんじん	牛乳 ごまめ ☆	1杯分 - 500 kcal たんぱく質 39.3 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.2 g
24 /月	ごはん 筑前煮 味噌汁	ごはん/さといも(冷 凍)/こんにやく(精 粉)/サラダ油/三温 糖/じゃがいも/上白 糖/かたくり粉	★鶏若鶏肉胸(皮なし) /★焼き竹輪/★米み そ(淡色辛みそ)/★牛 乳	ごぼう/にんじん/さ やいんげん/ほうれん そう/ぶなしめじ	牛乳 芋餅 ☆	1杯分 - 472 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 7.1 g 食塩相当量 1.1 g

(★アレルギー除去対象食品)

(★手作りおやつ)