

# 1月給食献立表

上鳥羽保育園  
2023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 水	ごはん 鯖の塩焼き ひじきと枝豆のサラダ 味噌汁	ごはん／★マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも	★まさば／干ひじき(スリル釜、乾)／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／★フランクフルト	キャベツ／えだまめ(冷凍)／とうもろこし(冷凍)／にんじん／玉葱	牛乳 フランクフルト ☆	1杯分 - 601 kcal たんぱく質 31.7 g 脂 質 31.2 g 食塩相当量 2.6 g
5 19 木	ゆかりご飯 ゆで豚のごまだれ 味噌汁	ごはん／ごま油／三温糖／★ごま(いり)／さつまいも／★薄力粉／上白糖	★豚モモ(脂身付き)／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳	しそ葉／にんじん／★だいずもやし／チンゲンツァイ／えのきたけ／玉葱／青ねぎ	牛乳 ココア蒸しパン ☆	1杯分 - 534 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.7 g
6 20 金	ロールパン ポトフ パスタサラダ	★ロールパン／じゃがいも／★スパゲッティ／★マヨネーズ(全卵型)／水稲穀粒(精白米)	★ウィンナー／★ロースハム	キャベツ／にんじん／玉葱／トマト缶詰(ホール)／きゅうり／せり／なす／だいこん／かぶ／かいわれだいこん	6日 七草がゆ ☆  20日 牛乳 マリー ドーナツ	1杯分 - 463 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.9 g
7 21 土	肉うどん オレンジ	★うどん(ゆで)／★ブレミックス粉(和ケーキ用)／サラダ油	★和牛モモ(脂肪なし)／★油揚げ／★牛乳／★たまご	にんじん／ほうれんそう／青ねぎ／★パレンシアオレンジ	牛乳 ドーナツ	1杯分 - 468 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.3 g
23 月	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め すまし汁	ごはん／三温糖／★焼きふ(観世ふ)	★豚モモ(脂身付き)／★厚揚げ／★米みそ(淡色辛みそ)／★米みそ(赤色辛みそ)／わかめ(乾燥、水戻し)／かたくちいわし(田作り)	しょうが／青ピーマン／キャベツ／にんじん／玉葱	ごまめ ☆	1杯分 - 415 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 11.7 g 食塩相当量 2.0 g
10 24 火	ごはん すき焼き 味噌汁	ごはん／板こんにやく／★竹輪ふ／サラダ油／三温糖	★和牛肩ロース(脂身付き)／★焼き豆腐／★たまご／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳	玉葱／はくさい／にんじん／ねぎ／キャベツ／えのきたけ／青ねぎ	牛乳 ぼたぼた焼き	1杯分 - 577 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 1.7 g
11 25 水	ごはん 鯉のパン粉焼き 酢味噌和え スープ	ごはん／★パン粉(乾燥)／★薄力粉／上白糖／さつまいも／★有塩バター	まがれい／★パルメザンチーズ／★油揚げ／★米みそ(甘みそ)／★ペーコン／★牛乳／★たまご	ブロッコリー／カリフラワー／はくさい／にんじん／チンゲンツァイ	牛乳 スイートポテト ☆	1杯分 - 541 kcal たんぱく質 31.4 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.4 g
12 26 木	五目御飯 豆腐サラダ 味噌汁	ごはん／板こんにやく／★大豆油／三温糖／じゃがいも／★薄力粉／★ごま(いり)／上白糖	★油揚げ／★鶏若鶏肉胸(皮なし)／★絹ごし豆腐／カットわかめ／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／★たまご	にんじん／だいこん／きゅうり／玉葱	牛乳 ごませんべい ☆	1杯分 - 455 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.9 g
13 27 金	食パン 白菜のクリーム煮 ほうれん草サラダ	★食パン(市販品)／緑豆はるさめ／かたくり粉／★ごま(いり)／サラダ油	★豚ロース(脂身付き)／★牛乳／★米みそ(淡色辛みそ)	はくさい／ぶなしめじ／にんじん／玉葱／ほうれんそう／りよくとうもろやし／だいこん	牛乳 サクサク	1杯分 - 464 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.3 g
14 28 土	味噌ラーメン ゆでたまご	★中華めん(ゆで)／三温糖／上白糖／★薄力粉／★無塩バター	★豚モモ(脂肪なし)／★米みそ(甘みそ)／★米みそ(淡色辛みそ)／★米みそ(赤色辛みそ)／★たまご／★牛乳	★だいずもやし／青ねぎ／にら／にんじん	牛乳 マフィン	1杯分 - 515 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.6 g
16 30 月	ごはん 手羽元の甘辛煮 味噌汁	ごはん／三温糖／さつまいも／★食パン(市販品)／★ソフトタイプマーガリン／グラニュー糖	★鶏若鶏肉手羽(皮付)／★うずら卵(水煮缶詰)／★油揚げ／★米みそ(淡色辛みそ)／★牛乳／★きな粉(大豆)	ブロッコリー／キャベツ／玉葱／にんじん／こまつな	牛乳 きなこトースト ☆	1杯分 - 581 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.5 g
17 31 火	ごはん 酢豚 スープ	ごはん／かたくり粉／なたね油／三温糖	★豚モモ(脂身付き)／★牛乳	しょうが／にんじん／玉葱／★たけのこ(水煮缶詰)／青ピーマン／チンゲンツァイ／えのきたけ／はくさい	牛乳 ぱりんこ	1杯分 - 513 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.7 g

(★アレルギー除去対象食品)

(★手作りおやつ)

