

1月給食献立表

上鳥羽保育園
2024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 | | |
| 5 19 金 | 黒糖パン ポトフ マカロニサラダ | 黒砂糖／★ロールパン ／じゃがいも／三温糖 ／★マカロニ／★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／チンゲンツァイ ／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 | 5日 七草がゆ ☆ 19日 せんべい | 1 kcal |
| | | | | | | たんぱく質 16.3 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.6 g |
| 6 20 土 | ほうとううどん バナナ | ★うどん(ゆで)／★フ レミックス粉(おつけ 用)／上白糖／サラダ 油 | ★豚ロース(赤肉)／★ 油揚げ／★米みそ(淡 色辛みそ)／★牛乳／ ★たまご | 西洋かぼちゃ／ほんし めじ／青ねぎ／にんじ ん／はくさい | 牛乳 ドーナツ | 1 kcal |
| | | | | | | たんぱく質 20.0 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.6 g |
| 22 ／ 月 | ごはん 鶏のすき焼き風煮 お雑煮 | ごはん／じゃがいも／ 板こんにやく／三温糖 ／さといも | ★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／★焼き豆腐／★ 米みそ(甘みそ)／★米 みそ(淡色辛みそ)／★ 牛乳／かたくちいわし (田作り) | にんじん／玉葱／はく さい／だいこん／ほう れんそう／ねぎ | 牛乳 ごまめ ☆ | 1 kcal |
| | | | | | | たんぱく質 29.2 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.5 g |
| 9 23 火 | ごはん 高野豆腐の卵とじ すまし汁 | ごはん／三温糖 | ★凍り豆腐／★鶏若鶏 肉モモ(皮付き)／★た まごわかめ(乾燥、水 戻し)／★牛乳／かつ お加工品(かつお節) | グリーンピース(冷凍)／ にんじん／玉葱／はく さい／えのきたけ | 牛乳 おかかおにぎり ☆ | 1 kcal |
| | | | | | | たんぱく質 26.7 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.6 g |
| 10 24 水 | ごはん 鮭のムニエル れんこんのサラダ 味噌汁 | ごはん／★薄力粉／★ 有塩バター／★マヨ ネーズ(全卵型)／★ 無塩バター／上白糖 | ★しろさけ／しらす干 し(半乾燥品)／★米み そ(淡色辛みそ)／★牛 乳／★たまご／★おか ら(新製法) | れんこん／にんじん／ ブロッコリー／カリフ ラワー／だいこん／玉 葱／青ねぎ | 牛乳 おからのケーキ ☆ | 1 kcal |
| | | | | | | たんぱく質 29.1 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.3 g |
| 11 25 木 | 梅ごはん じゃが芋と切干大根の煮物 味噌汁 | ごはん／★ごま(い り)／じゃがいも／三 温糖／かたくり粉／上 白糖 | ★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／★油揚げ／★米 みそ(淡色辛みそ)／★ 牛乳／★きな粉(大 豆) | にんじん／梅(調味漬) ／切干しだいこん／こ まつな／玉葱 | ミルクくずもち ☆ | 1 kcal |
| | | | | | | たんぱく質 16.1 g 脂 質 10.6 g 食塩相当量 1.4 g |
| 12 26 金 | 食パン 和風スパゲティー ブロッコリーサラダ スープ | ★食パン(市販品)／ ★スパゲティー／★マ ヨネーズ(全卵型) | まぐろ缶詰(油漬フレ グ)／★牛乳 | えのきたけ／ぶなしめ じ／青ねぎ／にんじん ／玉葱／ブロッコリー ／カリフラワー／チン ゲンツァイ／はくさい | 牛乳 プチうす焼き | 1 kcal |
| | | | | | | たんぱく質 22.1 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.8 g |
| 13 27 土 | 肉うどん ゆでたまご | ★うどん(ゆで) | ★和牛モモ(赤肉)／ ★油揚げ／★たまご／ ★牛乳 | にんじん／ねぎ／ほう れんそう | 牛乳 ぼたぼた焼き | 1 kcal |
| | | | | | | たんぱく質 22.8 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 2.2 g |
| 15 29 月 | ごはん おでん 味噌汁 | ごはん／じゃがいも／ 板こんにやく／三温糖 ／★ぎょうざの皮 | ★豚モモ(赤肉)／★焼 き竹輪／★うずら卵 (水煮缶詰)／★米み そ(淡色辛みそ)／★牛 乳／まぐろ缶詰(油漬フ レグ)／★プロセス | だいこん／にんじん／ ほうれんそう／玉葱／ とうもろこし(冷凍) | 牛乳 餃子ピザ ☆ | 1 kcal |
| | | | | | | たんぱく質 23.7 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.6 g |
| 16 30 火 | ごはん 酢豚 小松菜の中華和え スープ | ごはん／じゃがいも／ 上白糖／かたくり粉／ ★ごま(いり) | ★豚モモ(赤肉)／★ ロースハム／★牛乳 | にんじん／玉葱／★た けのこ(水煮缶詰)／青 ピーマン／こまつな／ りよくとうもやし／は くさい／チンゲンツァ イ | 牛乳 ぱりんこ | 1 kcal |
| | | | | | | たんぱく質 19.4 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.9 g |
| 17 31 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)／さつまい も／★食パン(市販 品) | ★まさば／干ひじき(ア ゼリ缶、乾)／★米み そ(淡色辛みそ)／★牛 乳 | キャベツ／えだまめ／ とうもろこし(冷凍) ／にんじん／玉葱／青 ねぎ／いちごジャム (高糖度) | 牛乳 いちごジャムトースト ☆ | 1 kcal |
| | | | | | | たんぱく質 26.0 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 1.4 g |
| 18 ／ 木 | きんぴらごはん ごまドレサラダ すまし汁 | ごはん／しらたき／三 温糖／★ごま(いり) ／上白糖／ごま油／★ マヨネーズ(全卵型) ／★焼きふ(観世ふ) | ★豚ひき肉／★ロー スハム／★絹ごし豆腐 ／★牛乳／★たまご | にんじん／ごぼう／ キャベツ／きゅうり／ とうもろこし／ほうれ んそう／玉葱 | 牛乳 お麩プティング ☆ | 1 kcal |
| | | | | | | たんぱく質 22.3 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.5 g |

(★アレルギー除去対象食品)

(☆手作りおやつ)