

2024年01月

献立表

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
04 (木)	パン ミネストローネ ビーフンサラダ プチゼリー	■パン、じゃが芋 ■小麦粉 三温糖、ビーフン ひまわり油 片栗粉	ベーコン ハム 	玉ねぎ 人参 トマト缶 大根 三度豆	酢 淡口しょうゆ ブイオン 食塩 こしょう	ミレービスケット アップル&キャロット ジュース 抹茶蒸しぱん	エネルギー 492 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 14.3 g カルシウム 64 mg
05 (金)	ハヤシライス 人参とツナのしりしり プチゼリー	米、じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	牛肉 ツナ	人参 玉ねぎ 三度豆 みかんジュース	▲■ハヤシシルウ ケチャップ ワイン、ソース 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩 こしょう	動物ビスケット アップル&キャロット ジュース みかんケーキ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 11.8 g カルシウム 85 mg
09 (火)	ご飯 FM星型ハンバーグ わかめサラダ(和) オニオンスープ	米 さつまいも 三温糖 ◆ソイレブール 片栗粉	▲牛乳 星型ハンバーグ (卵・乳無) ◆豆腐 ツナ ベーコン ◆すりごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン わかめ	ケチャップ 淡口しょうゆ 酢、ブイオン 食塩、こしょう パセリ ソース	ミレービスケット 牛乳 スイートポテト	エネルギー 512 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 16.7 g カルシウム 263 mg
10 (水)	七草がゆ・りんごゼリー 鶏肉のからあげ キャベツとみずなの土佐和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 片栗粉 なたね油 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 ツナ みそ かつおぶし	人参、キャベツ 水菜、ひじき かぶ、大根、ねぎ 三つ葉、こんぶ しょうが、わかめ にんにく	濃口しょうゆ 食塩	ヨーク 牛乳 ひじきとツナおにぎり	エネルギー 495 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 13.8 g カルシウム 219 mg
11 (木)	ご飯・糸かつおのふりかけ さわらの幽庵焼き キャベツとみずなのごま和え かす汁	米 ■マカロニ 三温糖	▲牛乳 さわら、豚肉 ◆きなこ、みそ ◆油揚げ かつおぶし ◆すりごま ◆いりごま	キャベツ 大根 人参 水菜 ねぎ レモン汁	酒かす 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	動物ビスケット 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 244 mg
12 (金)	ご飯 肉じゃが(牛) あったか汁 プチゼリー	米、じゃが芋 ■◆食パン マロニー 三温糖、片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ベーコン ◆油揚げ ◆高野豆腐 かつおぶし	玉ねぎ 人参 大根 三度豆 ビーマン ねぎ しょうが	ケチャップ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩	ヨーク 牛乳 ピザトースト	エネルギー 596 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.9 g カルシウム 205 mg
15 (月)	あずきご飯 鶏の塩麴焼き 白菜と小松菜の土佐和え かぼちゃのみそ汁	米 ■パン ■なたね油 三温糖	▲牛乳、鶏肉 あずき ◆油揚げ、みそ ◆きなこ かつおぶし	白菜、人参 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ 小松菜、ねぎ しょうが	塩こうじ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩	ヨーク 牛乳 揚げパン(きな粉)	エネルギー 569 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 16.7 g カルシウム 214 mg
16 (火)	ご飯 鮭のコーン焼き シルバーサラダ ABCスープ	米 ■小麦粉 三温糖 はるさめ ■マカロニ ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 鮭 ◆豆腐 ベーコン ハム	玉ねぎ、人参 キャベツ りんご クリームコーン きゅうり レモン汁	ブイオン 淡口しょうゆ 酢、食塩 ワイン こしょう パセリ	ミレービスケット 牛乳 アップルケーキ	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 13.2 g カルシウム 199 mg
17 (水)	ご飯 鶏肉の照焼  キャベツとみずなのごま和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐、◆豆乳 みそ かつおぶし ◆すりごま	人参 キャベツ 玉ねぎ 水菜 ねぎ にんにく	濃口しょうゆ みりん	ヨーク 牛乳 キャロットケーキ	エネルギー 470 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 9.8 g カルシウム 237 mg
18 (木)	ご飯 白身魚のフリット キャベツとほうれん草のごま和え 大根のみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 米粉 なたね油 ひまわり油	▲牛乳 カラスカレイ ◆豆乳、◆卵 みそ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 人参 大根、玉ねぎ ほうれん草 ねぎ レーズン	濃口しょうゆ 食塩 こしょう	動物ビスケット 牛乳 マーラカオ	エネルギー 538 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 13.3 g カルシウム 265 mg



宇治田原町立保育所

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
19 (金)	パン 鶏肉のクリームシチュー きゅうりのツナサラダ プチゼリー	■パン、米 さつまいも 片栗粉 ひまわり油 三温糖 	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ツナ	玉ねぎ キャベツ、人参 きゅうり マッシュルーム がなしめじ やきのり	淡口しょうゆ 酢 ブイオン ワイン 食塩 パセリ こしょう	ヨーグ 牛乳 塩おにぎり	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.1 g カルシウム 190 mg
22 (月)	ご飯 カレーシチュー(ビーフ) 大根サラダ ももぜりー	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳(乳児のみ)	玉ねぎ 人参、大根 水菜 いちごジャム コーン にんにく	カレールー ケチャップ 濃口しょうゆ ソース ブイオン 食塩、こしょう	ヨーグ 牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 609 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 19.0 g カルシウム 213 mg
23 (火)	ご飯 鯛の味噌香味焼き 千草和え 雪見汁	米 ■小麦粉 三温糖 ■麩 片栗粉 なたね油	▲牛乳 鯛、牛肉 ◆豆腐、◆豆乳 ◆油揚げ みそ かつおぶし	人参、大根 白菜、玉ねぎ キャベツ、水菜 三つ葉、ねぎ にんにく しょうが	みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩 カレー粉 こしょう	ミレービスケット 牛乳 カレーパン	エネルギー 538 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 14.5 g カルシウム 248 mg
24 (水)	ご飯 豚肉のコーンフレーク焼 キャベツとみずなの土佐和え コーンと豆腐のスープ	米 ▲蒸しパンMIX コーンフレーク 片栗粉 三温糖	▲牛乳 豚肉 ◆豆乳 ◆豆腐 ▲チーズ ▲バター かつおぶし	キャベツ クリームコーン 人参 玉ねぎ 水菜 しょうが にんにく	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ブイオン ワイン 食塩、こしょう パセリ	ヨーグ 牛乳 チーズのスコーン	エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 18.1 g カルシウム 281 mg
25 (木)	ご飯 さばのみそ煮 キャベツと小松菜のごま和え たぬき汁	米 ■麺 卵・乳なし ひまわり油 片栗粉 三温糖	▲牛乳 さば 豚肉 ◆油揚げ ◆すりごま かつおぶし	キャベツ 人参、大根 玉ねぎ 小松菜 ねぎ、しょうが 青のり	ソース 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩、こしょう みりん	動物ビスケット 牛乳 焼きそば	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 19.1 g カルシウム 264 mg
26 (金)	パン ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	■パン ■スパゲティ ■小麦粉 三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 こしあん ベーコン ▲バター	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶 しょうが にんにく	ケチャップ ソース、ワイン ブイオン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩こしょう パセリ	ヨーグ 牛乳 おしるこケーキ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 18.0 g カルシウム 207 mg
29 (月)	牛肉の混ぜ寿司 キャベツとほうれん草のごま和え わかめのすまし汁	米 米粉 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳、◆豆腐 ◆きなこ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ、人参 ほうれん草 ごぼう えのきたけ 三度豆、ねぎ こんぶ、わかめ	酢 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ヨーグ 牛乳 米粉ドーナツ	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 14.1 g カルシウム 240 mg
30 (火)	ご飯 鮭の塩焼き キャベツとみずなの磯香和え 厚揚げと白菜のみそ汁	米 ■マカロニ なたね油 三温糖	▲牛乳 塩鮭 ◆厚揚げ ベーコン みそ かつおぶし	キャベツ 人参、白菜 玉ねぎ 水菜 ピーマン ねぎ、のり	ケチャップ 濃口しょうゆ	ミレービスケット 牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 478 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 15.7 g カルシウム 243 mg
31 (水)	中華丼 揚げ餃子 春雨の中華スープ プチゼリー	米、■小麦粉 なたね油 三温糖 片栗粉 はるさめ ひまわり油	▲牛乳 豚肉 ■餃子(卵・乳無) ベーコン なると(卵・乳無)	人参、キャベツ 玉ねぎ、もやし ほうれん草 三度豆 しいたけ しょうが にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 中華味 食塩 オイスターソース こしょう	ヨーグ 牛乳 マーブル蒸しぱん	エネルギー 555 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 19.2 g カルシウム 200 mg

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※ 1月19日(火)の塩おにぎりは、12月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです。

