2020年01月

献立表

宇治田原町立保育所

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）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	10時おやつ／3時おやつ	栄養価
06（月）	ハヤシライス ビーフンサラダ フルーツポンチ	こめ じゃがいも こめこ さんおんとう ビーフン ■おじむぎ なたねあぶら	▲ぎゅうにゅう ぎゅうにく ロースハム ▲バター	たまねぎ にんじん みかんかん だいこん かんてん はくとうかん おうとうかん さんどまめ	■ハヤシルウ フレーク す ケチャップ あかワイン ウスターソース うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお こしょう	ヨーク 牛乳 ココア米粉蒸しぱん	エネルギー 647 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 20.3 g カルシウム 189 mg
07（火）	七草がゆ　りんごゼリー 鶏肉の照焼 切干大根の煮物 きのこ汁	こめ さんおんとう かたくりこ	▲ぎゅうにゅう とりももにく とうふ ツナ あぶらあげ だしかつお	りんごゼリー,にんじん さんどまめ,えのきたけ なましいたけ,みずな きりぼしだいこん,かぶ だいこん,あおねぎ みつば,ほしひじき こんぶ ,にんにく だいこんぼ,かぶは	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ みりん しお	キャンディチーズ 牛乳 ひじきとツナ御飯	エネルギー 572 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 13.9 g カルシウム 228 g
08（水）	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き かぶとツナのサラダ ABCスープ	こめ さつまいも ふんとう ■アルファベットマカロニ なたねあぶら かたくりこ さんおんとう	▲ぎゅうにゅう なまさけ ベーコン ツナ	かぶ たまねぎ ホールコーン にんじん みずな パセリ かぶは	うすくちしょうゆ す ブイヨン しお こしょう	ヨーク 牛乳 ホワイトポテト	エネルギー 597 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.8 g カルシウム 207 mg
09（木）	ご飯 ちゃんこ煮 キャベツの土佐和え ヨーグルト	こめ ▲■むしパンミックス かたくりこ マロニー さんおんとう なたねあぶら	▲ぎゅうにゅう,とうふ ▲ヨーグルト ◆やきどうふ とりミンチ あぶらあげ ぎゅうミンチ だしかつお いとかつお	はくさい キャベツ だいこん にんじん ほうれんそう たまねぎ あおねぎ つちしょうが にんにく	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さけ,ブイヨン ▲■ カレーフレーク みりん ウスターソース カレーこ しおこしょう ナツメグ	そふとせん 牛乳 カレーまん	エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 14.1 g カルシウム 371 mg
10（金）	ご飯 さわらの西京焼き キャベツと小松菜の磯香和え 飛鳥汁	こめ さんおんとう しらたまこ じょうしんこ	▲ぎゅうにゅう さわら あずき ぶたにく とうふ あまみそ からみそ だしかつお しろみそ	キャベツ にんじん だいこん こまつな ごぼう あおねぎ きざみのり	こいくちしょうゆ みりん さけ	ヨーク 牛乳 おしるこ	エネルギー 617 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 13.1 g カルシウム 242 mg
14（火）	あずきご飯 プチゼリー 鶏の塩麹焼き 白菜と小松菜の土佐和え かぼちゃのみそ汁	こめ ▲■むしパンミックス さんおんとう	▲ぎゅうにゅう とりももにく あずき あぶらあげ あかみそ あまみそ ▲バター だしかつお いとかつお	はくさい,あおねぎ キャベツ にんじん たまねぎ プチゼリー かぼちゃ こまつな いちごジャム つちしょうが	しおこうじ こいくちしょうゆ しお うすくちしょうゆ	ヨーク 牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 583 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.7 g カルシウム 246 mg
15（水）	ご飯 照り焼きハンバーグ 水菜のサラダ オニオンスープ	こめ ■こむぎこ しらたまこ じょうしんこ さんおんとう かたくりこ なたねあぶら ◆ごまあぶら	▲ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ とうふ ベーコン ツナ おから ◆ほしえび なっとう	たまねぎ キャベツ にんじん みずな パセリ	こいくちしょうゆ さけ みりん うすくちしょうゆ す ブイヨン しお こしょう ナツメグ	ヨーク 牛乳 納豆おやき	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 16.4 g カルシウム 229 mg
16（木）	ご飯　手作りプリン 白身魚の味噌香味焼き 甘酢和え あったか汁	こめ ▲■ロールパン さんおんとう なたねあぶら かたくりこ	▲ぎゅうにゅう さわら からみそ あぶらあげ だしかつお きなこ ちりめんじゃこ	キャベツ にんじん だいこん きゅうり あおねぎ たまねぎ カットわかめ つちしょうが	うすくちしょうゆ みりん さけ す しお	キャンディチーズ 牛乳 揚げパン（きな粉）	エネルギー 639 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 18.6 g カルシウム 301 mg
17（金）	パン クリームシチュー 大根サラダ 野菜ゼリー	▲■しろパン こめ じゃがいも こめこ	▲ぎゅうにゅう とりにく ▲バター	やさいゼリー たまねぎ だいこん にんじん クリームコーンかん みずな パセリ やきのり	ブイヨン しお こしょう	ヨーク 牛乳 塩おにぎり	エネルギー 599 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 14.0 g カルシウム 246 mg
20（月）	ご飯 チキンカレー シルバーサラダ りんご	こめ じゃがいも しらたまこ はるさめ なたねあぶら さんおんとう	▲ぎゅうにゅう とりももにく ▲こなチーズ ロースハム ▲スキムミルク	りんご たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり さんどまめ すりおろしりんご つちしょうが にんにく	▲■カレーフレーク ケチャップ,ブイヨン す,カレーこ うすくちしょうゆ しろワイン こいくちしょうゆ ウスターソース しおこしょう パジルこ	ヨーク 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 604 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 17.0 g カルシウム 278 mg

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）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	10時おやつ／3時おやつ	栄養価
21（火）	ご飯　プチゼリー さわらの幽庵焼き あらめの煮物 かす汁	こめ ■こむぎこ さんおんとう なたねあぶら	▲ぎゅうにゅう,さわら ●たまご ぶたにく からみそ あまみそ あぶらあげ さつまあげ ▲バター だしかつお	にんじん だいこん プチゼリー ごぼう さんどまめ あおねぎ ほしぶどう あらめ レモンかじゅう	さけかす うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん さけ	キャンディチーズ 牛乳 ごぼうのカップケーキ	エネルギー 611 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 16.7 g カルシウム 236 mg
22（水）	のり佃煮 ご飯 肉じゃが 厚揚げと玉ねぎのみそ汁	こめ じゃがいも ▲■クッキー マロニー さんおんとう なたねあぶら	▲ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ あかみそ あまみそ ◆こうやどうふ だしかつお	たまねぎ にんじん のりつくだに さんどまめ あおねぎ	こいくちしょうゆ	ヨーク 牛乳 なぞなぞクッキー	エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.3 g カルシウム 236 mg
23（木）	ご飯 鮭のムニエル ブロッコリーのサラダ コーンスープ	こめ こめこ かたくりこ サラダあぶら さんおんとう	▲ぎゅうにゅう なまさけ ベーコン ツナ	かぼちゃ にんじん ブロッコリー たまねぎ クリームコーン パセリ	ウスターソース こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ す さけ ブイヨン しお こしょう	そふとせん 牛乳 かぼちゃもち	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 12.7 g カルシウム 213 mg
24（金）	ご飯 鶏肉のごま味噌かけ キャベツの磯和え たぬき汁	こめ ■マカロニ さんおんとう なたねあぶら かたくりこ	▲ぎゅうにゅう,とうふ とりももにく ベーコン あぶらあげ だしかつお からみそ あかみそ あまみそ ◆すりごま	キャベツ,にんじん たまねぎ みずな こまつな えのきたけ ピーマン あおねぎ つちしょうが きざみのり	ケチャップ さけ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん しお	ヨーク 牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 17.0 g カルシウム 226 mg
27（月）	中華丼 揚げ餃子 春雨の中華スープ プチゼリー	こめ こめこ なたねあぶら さんおんとう かたくりこ はるさめ ◆ごまあぶら	▲ぎゅうにゅう ぶたにくい ■ぎょうざ ▲ダイスチーズ ベーコン なると ▲バター	にんじん,キャベツ たまねぎ,プチゼリー こまつな,ふとやし ほうれんそう たけのこみずに さんどまめ ほししいたけ つちしょうが にんにく	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ちゅうかのもと す さけ しお オイスターソース こしょう	ヨーク 牛乳 ◎小松菜の米粉マフィン	エネルギー 614 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 20.6 g カルシウム 261 mg
28（火）	ご飯 白身魚の梅マヨ焼 白菜と水菜の和え物 じゃがいものみそ汁	こめ ▲■むしパンミックス じゃがいも さんおんとう	▲ぎゅうにゅう さわら ツナ からみそ あまみそ だしかつお しろみそ	はくさい たまねぎ にんじん みずな ホールコーン あおねぎ パセリ	こいくちしょうゆ さけ みりん しお こしょう	動物ビスケット 牛乳 ツナパン	エネルギー 626 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 20.6 g カルシウム 245 mg
29（水）	牛肉の混ぜ寿司 千草和え 生麩のすまし汁	こめ さんおんとう しらたまこ ■なまふ じょうしんこ くずこ	▲ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく あぶらあげ きなこ だしかつお ◆いりごま	キャベツ,はくさい にんじん ごぼう みずな えのきたけ さんどまめ みつば こんぶ カットわかめ	こいくちしょうゆ す みりん うすくちしょうゆ さけ しお	ヨーク 牛乳 みたらし団子	エネルギー 509 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 12.7 g カルシウム 233 g
30（木）	ご飯 ぶりの味噌照り焼き ブロッコリーの土佐和え 雪見汁	こめ こめこ さんおんとう ■ふ なたねあぶら かたくりこ	▲ぎゅうにゅう ぶり とうふ ▲クリームチーズ からみそ だしかつお いとかつお	だいこん ブロッコリー にんじん ブルーベリージャム みつば きりぼしだいこん あおねぎ	こいくちしょうゆ さけ うすくちしょうゆ みりん す しお	キャンディチーズ 牛乳 ◎ブルーベリー米粉蒸しぱん	エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.9 g カルシウム 212 mg
31（金）	ご飯 ◎鶏唐の野菜あんかけ 切干大根のみそ汁	こめ ▲■しょくパン かたくりこ なたねあぶら さんおんとう	▲ぎゅうにゅう とりにく からみそ あまみそ だしかつお ちりめんじゃこ	たまねぎ,にんじん あおねぎ,エリンギ ぶなしめじ,にんにく あかパプリカ きパプリカ ピーマン きりぼしだいこん カットわかめ つちしょうが	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ す ちゅうかのもと しおこしょう	ヨーク 牛乳 じゃこトースト（ねぎ）	エネルギー 588 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.4 g カルシウム 193 mg

献立の平均栄養価					
3歳以上児（1日の45%提供）	エネルギー 557kcal	蛋白質 21.1g	脂質 15.8g	カルシウム 229mg	鉄分 2mg
3歳未満児（1日の50%提供）	エネルギー 470Kcal	蛋白質 18.0g	脂質 12.7g	カルシウム 223mg	鉄分 2mg

※仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。　※◎マークは新メニューです。
※材料名の●（卵）・▲（乳製品）・■（小麦）・◆（その他）のマークはアレルギー食材です。
※1月17日（金）の塩おにぎりは12月に超ラッキー人参が当たった子からのリクエストメニューです。