

令和5年1月 献立表

のぞみ保育園 3歳未満

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える			
4	18	水	牛乳	ごはん 肉じゃが ごぼうのハムサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ) マスカットゼリー	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 豚肉(もも) ハム 米みそ(淡色 辛みそ) きな粉	米 じゃがいも 砂糖 油 マヨドレ マスカットゼリー マカロニ	たまねぎ にんじ ん ごぼう コーン カットわかめ	しょうゆ みりん かつお・昆布だし 汁 食塩	Ene.: 484kcal P: 20.5g F: 14.8g C: 73.8g Ca: 255mg 食塩相当量: 1.3g
5	19	木	牛乳	食パン 鶏肉のトマト煮 こまつなのツナ炒め 豆乳スープ(だいこん・ベーコン)	牛乳 ひじきにぎり	牛乳 鶏もも肉 ツ ナ水煮缶 ベーコ ン 豆乳	食パン 油 砂糖 米	たまねぎ トマト缶 こまつな だいこん ひじき にんじん	コンソメ 水 しょう ゆ 酒 食塩 かつ おだし汁	Ene.: 445kcal P: 20.8g F: 19.1g C: 52.2g Ca: 290mg 食塩相当量: 1.3g
6	行事食 お正月・七 草	金	牛乳	ごはん 豆腐の松風焼き ツナコーン入りなます すまし汁(キャベツ・なると) バナナ	牛乳 七草ごはん 田作り	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ) ツ ナ水煮缶 なると 食べる小魚	米 片栗粉 白い りごま 砂糖 ごま 油	たまねぎ あおの り だいこん にん じん コーン キャ ベツ パナナ か ぶ ほうれんそう	みりん 酒 食塩 酢 かつおだし汁 しょうゆ 水	Ene.: 492kcal P: 20.7g F: 13.4g C: 76.2g Ca: 356mg 食塩相当量: 1.6g
7	21	土	牛乳	ごはん 豚のさっぱり炒め きゅうりとにんじんのわかめ和え みそ汁(チンゲン菜・なめこ)	牛乳 ラスク	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛み そ)	米 砂糖 油 食 パン	たまねぎ しょうが きゅうり にんじん カットわかめ チン ゲンサイ なめこ	酢 しょうゆ かつ お・昆布だし汁 水	Ene.: 429kcal P: 18.5g F: 13.1g C: 63.9g Ca: 258mg 食塩相当量: 1.5g
10	24	火	牛乳	ごはん 豚のしょうが焼き キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(かぼちゃ・なす) マスカットゼリー	牛乳 レーズン入りスイートポテ ト(豆乳) Oisixお野菜せんべい	牛乳 豚肉(もも) 挽きわり納豆 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 油 マス カットゼリー さつ まいも Oisixお野 菜せんべい	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ なす 干 しぶどう	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁	Ene.: 481kcal P: 18.7g F: 14g C: 75.9g Ca: 286mg 食塩相当量: 1.2g
11	25	水	牛乳	ごはん 豆腐と白菜のとろみ煮 チンゲン菜のコーン炒め みそ汁(かぶ・にんじん)	牛乳 カレーマフィン(ツナマヨ)	牛乳 木綿豆腐 米みそ(淡色辛み そ) 卵 豆乳 ツ ナ水煮缶	米 油 砂糖 片 栗粉 ホットケー キ粉 マヨドレ	はくさい たまねぎ にんじん えのき たけ チンゲンサ イ コーン かぶ	かつおだし汁 しょ うゆ 酒 水 かつ お・昆布だし汁 カ レー粉 食塩	Ene.: 451kcal P: 16.8g F: 16.0g C: 63.9g Ca: 327mg 食塩相当量: 1.2g
12	26	木	牛乳	鶏とごぼうの Pasta ほうれん草のごま和え コンソメスープ(しめじ・もやし) りんご	牛乳 鮭チャーハン	牛乳 鶏もも肉 鮭 ほぐし身	スパゲティ 油 砂 糖 白いりごま	たまねぎ にんじ ん ごぼう 焼きの り ほうれんそう しめじ もやし り んご	食塩 しょうゆ 酒 水 コンソメ	Ene.: 438kcal P: 19.4g F: 15.2g C: 62.5g Ca: 269mg 食塩相当量: 1.1g
13		金	牛乳	ごはん かれのい煮つけ 炒めれんこん みそ汁(だいこん・油揚げ) バナナ	牛乳 ポパイクッキー	牛乳 かれい 油 揚げ 米みそ(淡色 辛みそ) 豆乳 高 野豆腐	米 砂糖 油 白 いりごま ホットケ ーキ粉	しょうが れんこん たまねぎ にんじ ん ビーマン だい こん パナナ ほう れんそう	しょうゆ 酒 みり ん かつお・昆布だ し汁	Ene.: 481kcal P: 20.0g F: 14.8g C: 70.8g Ca: 311mg 食塩相当量: 1.6g
14	28	土	牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 こまつなどにんじんの海苔和え みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)	牛乳 かんこやき(さつまいも)	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 片栗粉 油 砂糖 マーマレード ジャム ホットケ ーキ粉 さつまいも	たまねぎ こまつな にんじん 焼きのり キャベツ	食塩 しょうゆ かつ お・昆布だし汁	Ene.: 495kcal P: 17.8g F: 16g C: 74.6g Ca: 317mg 食塩相当量: 1.7g
16	30	月	牛乳	ドライカレー こまつなの白和え すまし汁(じゃがいも・わかめ) りんご	牛乳 ぶどうゼリー おこめリング	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐	米 油 砂糖 じゃ がいも おこめリン グ	にんにく しょうが た まねぎ にんじん ビーマン トマト ピューレー こまつな カットわかめ りんご ぶどうジュース 粉か んてん	カレー粉 コンソメ 中濃ソース しょう ゆ かつおだし汁 食塩 水	Ene.: 437kcal P: 16.6g F: 15.2g C: 65.3g Ca: 325mg 食塩相当量: 0.8g
17	31	火	牛乳	ごはん さばの塩焼き だいこんとにんじんの甘酢和え みそ汁(さつまいも・ごぼう) バナナ	牛乳 汁ビーフン	牛乳 さば 米み そ(淡色辛みそ) ツナ水煮缶	米 砂糖 油 さつ まいも ビーフン ごま油	だいこん にんじん ごぼう パナナ た まねぎ コーン	食塩 酢 しょうゆ かつお・昆布だし 汁 中華だし 素 水	Ene.: 460kcal P: 19.7g F: 14.5g C: 68.9g Ca: 254mg 食塩相当量: 1.5g
20		金	牛乳	ごはん ぶりの照り焼き キャベツのナムル みそ汁(かぼちゃ・にんじん)	牛乳 チーズナン	牛乳 ぶり 米み そ(淡色辛みそ) ヨーグルト(無糖) ピザ用チーズ	米 ごま油 白い りごま ホットケ ーキ粉 小麦粉 油	しょうが キャベツ もやし かぼちゃ にんじん	しょうゆ 酒 みり ん かつお・昆布だ し汁 水 食塩	Ene.: 465kcal P: 20.2g F: 17.2g C: 63.1g Ca: 329mg 食塩相当量: 1.4g
23		月	牛乳	ごはん たらの竜田揚げ ひじきの煮物 みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	牛乳 マーラカオ	牛乳 たら 米み そ(淡色辛みそ) 豆乳	米 片栗粉 あげ 油 砂糖 ホット ケーキ粉 油	しょうが ひじき にんじん キャベツ たまねぎ	しょうゆ みりん 酒 かつおだし汁 かつお・昆布だし 汁	Ene.: 435kcal P: 17.9g F: 14.1g C: 62.6g Ca: 281mg 食塩相当量: 1.5g
27	誕生 食	金	牛乳	うさぎさんライス 鶏のパン粉焼き キャベツのコールスロー コンソメスープ(じゃがいも・玉ねぎ) みかん	牛乳 2色クッキー(緑・白)	牛乳 鶏もも肉 豆 乳	米 パン粉 油 砂 糖 マヨドレ じゃ がいも 白いりごま ホットケーキ粉	キャベツ にんじん コーン たまねぎ パセリ粉 みかん ほうれんそう	食塩 ケチャップ 酢 水 コンソメ	Ene.: 481kcal P: 17.4g F: 18.2g C: 66.4g Ca: 273mg 食塩相当量: 0.9g

給食MEMO

2023年。あけましておめでとうございます。
寒さも増していますが、風邪をひかないように十分気を付けて過ごしたいですね。1月6日は、お正月にちなんだ給食を提供予定です。昼食では“松風焼き・なます”、午後おやつでは“七草ごはん・田作り”。“七草ごはん(本来はお粥)”には、無病息災を願う思いが込められているとされています。
今月は2023年の干支でもあり、冬の動物でもある“うさぎさん”に見立てたご飯を特別食にて提供予定です。
今年も保育園のみんなが仲良く笑顔で暮らせますように。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。
☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

目標値		月平均値
Ene.(エネルギー)	475kcal	461kcal
P(タンパク)	19g	18.9g
F(脂質)	13.2g	15.5g
C(炭水化物)	70.1g	67.0g
Ca(カルシウム)	225mg	292mg
食塩相当量	1.5g	1.3g

