

# 2022年1月号

日	曜	献立	食品名および材料名				おやつ	日	曜	献立	食品名および材料名				おやつ							
			からだをつくる	体の調子を整える	熱や力になる						からだをつくる	体の調子を整える	熱や力になる									
5	水	ごはん 福島の甘煮 こんにゃくの ごま酢和え	福肉	100			70	19	水	ミートソースパゲティ	吉ミンチ	30	たまねぎ トマト 人参 コーン グリーンピース	40 10 10 5 5	スハゲティ	60	ぶどう〜ゆりぐみ かにパン (卵不使用) ばら〜ほしくみ デニッシュ(卵使用)					
		すまし汁 果物									果実サラダ				キャベツ きゅうり りんご みかん缶 バナナ	30 10 10 8 40						
6	木	ドライカレー	吉ミンチ	30	たまねぎ トマト 人参 グリーンピース コーン 天婦 人参 きゅうり	40 10 10 10 5 40 10 10	米 さつまいも	70 10	20	木	春雨サラダ	ツナ	5	きゅうり 人参 コーン 小松菜	15 10 10 10	春雨	8	おかし (乳児…シガーフライ) (幼児…カンパン)				
		大根サラダ 果物									マシュマロ サンド クラッカー マシュマロ			ソフト木綿豆腐	20	グレープフルーツ	30			牛乳		
7	金	ごはん ひじきの炒り煮 みそ汁 果物	たちお 福肉 うすあげ	60 15 20	ひじき こんにゃく 人参 たまねぎ 小松菜	2.5 20 15 20 10		70	21	金	きのこごはん	うすあげ 福肉	10 5	まいたけ えのき しめじ 人参 グリーンピース	10 10 10 10 5		60	パリパリ チーズ焼き ギョーザの皮 チーズ、おくら				
											魚 五目汁	魚 かまぼこ	60 40	大根 こんにゃく 人参 わかめ	20 10 10 0.3	かぼちゃ	20		牛乳			
8	土	あんかけうどん きゅうりのツナ和え 果物	牛肉 ツナ	30 5	ホウレン草 たまねぎ 人参 きゅうり	20 20 15 30	うどん	150	22	土	おかし (豆乳のアイス)											
11	火	ごはん ローストポーク ブロッコリーの ドレッシングサラダ コーンポタージュ 果物	豚肉	70	ブロッコリー 大根 きゅうり 人参 コーン	15 15 10 10 30		70	24	月	おかし (ソフト煎餅)											
12	水	ごはん すき焼き風煮 おからの ちりめん和え すまし汁 果物	牛肉 豚肉	20 60	こんにゃく わかめ 人参 たまねぎ おくら	30 30 15 20 20 30		70	25	火	サクサクパイ パイシート(卵抜き) さとう											
13	木	ふりかけごはん 煮魚 めかぶ入り きゅうりもみ みそ汁 果物	鮮ふりかけ かれい	2 60	きゅうり 人参 わかめ こんにゃく たまねぎ ごぼう ホウレン草 オレシ	40 10 0.5 10 10 10 10 30		70	26	水	マフィン ホットケーキミックス バター、さとう											
14	金	彩り焼きそば 鶏ささみの ごま和え 果物	ベーコン	10	キャベツ 人参 豚肉 卵 黄パプリカ	40 10 6 6 6	焼きそば	100	27	木	ジャムサンド 音バン いちごジャム											
15	土	テキンライス コンソメスープ 果物	福肉	30	たまねぎ トマト 人参 コーン グリーンピース	40 20 10 5 5		70	28	金	おかし (マリー)											
17	月	ごはん ブルコネ (牛肉と野菜の炒め物) ホウレン草の 和え物 えのきスープ 果物	牛肉	40	たまねぎ もやし ニラ 人参 白ごま ホウレン草 人参 コーン えのき わかめ	15 15 8 15 1 40 10 10 15 0.3		70	29	土	おかし (乳児…お子様煎餅) (幼児…減塩ぱん こ)											
18	火	ロールパン ハーベキューチキン ドレッシングサラダ 焼きそば コンソメスープ ヤクルト	福肉	70	たまねぎ 人参 きゅうり 人参 コーン たまねぎ 人参 三度豆	10 5 30 10 10 20 10 10	ロールパン	40	31	月	黒糖ふラスク ふ バター、黒糖											

☆海外産の食品を使用する場合は業者に、検査機関の結果(細菌・残留農薬など)をもとにした安全証明書の発行を義務づけています。  
 ☆食材の価格や入荷状況、行事などにより、記載の量と差が生じたり、食材や献立変更になる場合があることをご了承ください。  
 ☆材料(食品名)の中には調味料は記載しておりません。  
 ☆乳児は10時におやつがあります。  
 ☆乾物については、乾燥した状態の重量で記載しています。  
 ☆アレルギーの対応については、赤字で記載しています。

☆子どもたちの毎月の身長と体重を栄養ソフトに入力し、久宝まぶねこども園の子どもたちの給与目標量を算出しています。この数値を目標に献立を作成しています。  
 ☆献立表に記載しているグラム数は3〜5歳児を基準にしています。  
 (1〜2歳児) ※1日の給与量の50%を目標に設定しています。

エネルギー	509kcal	炭水化物	73.0g
たんぱく質	20.4g	食塩	1.6g
脂質	15.3g	カルシウム	232mg

(3〜5歳児) ※1日の給与量の45%を目標に設定しています。

エネルギー	596kcal	炭水化物	85.0g
たんぱく質	23.8g	食塩	1.7g
脂質	17.9g	カルシウム	259mg

1月27日にイタリアの料理を作ります♪  
 給食…アクアパッツァ(白身魚の蒸し煮)、ミネストラ(野菜スープ)  
 おやつ…ティラミス