

令和3年1月 献立表

シエル小規模保育園・恵比寿

日	曜	献立名						調味料	栄養価	
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える			
4	18	月	牛乳	ごはん 肉じゃが ごぼうのサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ) みかん缶	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 豚肉(もも) 米 みそ(淡色辛みそ) き な粉	米 じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ マカ ロニ	たまねぎ にんじん ごぼう コーン カット わかめ みかん缶	醤油 みりん かつお だし汁 食塩	エネルギー: 548kcal タンパク質: 20.9g 脂質: 18.1g 炭水化物: 76.1g カルシウム: 262mg 食塩相当量: 1.7g
5	19	火	牛乳	ドライカレー 切干大根と高野豆腐の煮物 すまし汁(じゃがいも・にんじん) バナナ	牛乳 焼きピーフン	牛乳 鶏ひき肉 高 野豆腐 ツナ水煮缶	米 油 砂糖 じゃが いも ビーフン ごま 油	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン 切干大根 コーン パ ナナ	カレー粉 ケチャップ コンソメ 中濃ソース かつおだし汁 醤油 食塩	エネルギー: 487kcal タンパク質: 19.5g 脂質: 15.5g 炭水化物: 65.6g カルシウム: 284mg 食塩相当量: 1.0g
6	20	水	牛乳	食パン 鶏肉のトマト煮込み キャベツサラダ 豆乳スープ(玉ねぎ・ベーコン) ヨーグルト	麦茶 ひじきにぎり	牛乳 鶏もも肉 ベー コン 豆乳 ヨーグル ト	食パン 油 砂糖 米	たまねぎ トマト キャ ベツ にんじん ブ ロccoli ひじき	かつおだし汁 醤油 酒 酢 コンソメ 食 塩	エネルギー: 448kcal タンパク質: 17.8g 脂質: 16.2g 炭水化物: 56.7g カルシウム: 161mg 食塩相当量: 1.5g
7	7	木	ヨーグルト	ごはん 豆腐の松風焼き ツナ入りなます すまし汁(こまつな・なると)	牛乳 七草がゆ みかん	ヨーグルト 牛乳 豚 ひき肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) ツナ水煮缶 なると	米 片栗粉 砂糖	たまねぎ あおのり だいこん にんじん こまつな かぶ ほう れんそう みかん	みりん 酒 食塩 酢 かつおだし汁 醤油	エネルギー: 458kcal タンパク質: 19.6g 脂質: 13.3g 炭水化物: 61.6g カルシウム: 345mg 食塩相当量: 1.5g
8	22	金	牛乳	ごはん さばのみそ煮 五目煮 すまし汁(はくさい・葉ねぎ) みかん	牛乳 フライドポテト	牛乳 さば 米みそ (淡色辛みそ) ゆで 大豆 生揚げ	米 砂糖 油 じゃが いも	しょうが にんじん だいこん ごぼう は くさい 葉ねぎ みか ん あおのり	醤油 酒 かつおだし 汁 みりん 食塩	エネルギー: 501kcal タンパク質: 20g 脂質: 18.4g 炭水化物: 61.9g カルシウム: 287mg 食塩相当量: 1.5g
9	23	土	牛乳	豚汁うどん 白菜とにんじんの和え物 バナナ	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 豚もも肉 米み そ(淡色辛みそ)	うどん 米 砂糖	だいこん にんじん はくさい ねぎ パナ ナ	醤油 かつおだし汁 混ぜ込みわかめ	エネルギー: 440kcal タンパク質: 16.6g 脂質: 10.5g 炭水 化物: 68.1g カルシウム: 187mg 食塩相当量: 1.6g
12	26	火	牛乳	ゆかりごはん かじきのカレーニエル ひじきの煮物 みそ汁(玉ねぎ・にら) りんご	牛乳 スイートポテト(豆乳)	牛乳 かじき 米みそ (淡色辛みそ) 豆乳	米 小麦粉 油 砂糖 さつまいも	ひじき にんじん キャベツ たまねぎ にら りんご	しそふりかけ 食塩 カレー粉 かつおだし 汁 醤油 酒 みりん	エネルギー: 451kcal タンパク質: 17.6g 脂質: 11.8g 炭水化物: 66.7g カルシウム: 283mg 食塩相当量: 1.3g
13	27	水	牛乳	鶏とごぼうの Pasta こまつなとにんじんのコーンサラダ コンソメスープ(しめじ・にんじん) みかん	麦茶 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 米	たまねぎ にんじん ごぼう 焼きのり こ まつな コーン しめ じ みかん	食塩 醤油 酒 コン ソメ	エネルギー: 455kcal タンパク質: 18.1g 脂質: 14.1g 炭水化物: 62.5g カルシウム: 189mg 食塩相当量: 1.0g
14	28	木	牛乳	ごはん 豆腐と白菜のとりみ煮 チンゲン菜のコーン炒め みそ汁(かぶ・もやし) りんご	牛乳 揚げパン	牛乳 木綿豆腐 米 みそ(淡色辛みそ) き な粉	米 油 砂糖 片栗粉 コッペパン	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 もやし りんご	かつおだし汁 醤油 酒 食塩	エネルギー: 443kcal タンパク質: 15.1g 脂質: 14.8g 炭水化物: 62g カルシウム: 299mg 食塩相当量: 1.3g
15	金	牛乳	ごはん かれのい照り焼き 炒めれんこん みそ汁(だいこん・油揚げ) バナナ	牛乳 やさしいクッキー (ほうれんそう)	牛乳 かれのい 油揚 げ 米みそ(淡色辛み そ) 豆乳	米 油 砂糖 白すり ごま ホットケーキ粉	れんこん たまねぎ にんじん ピーマン だいこん パナナ ほう れんそう	醤油 酒 みりん か つおだし汁	エネルギー: 503kcal タンパク質: 19.2g 脂質: 14.3g 炭水化物: 73.7g カルシウム: 302mg 食塩相当量: 1.5g	
16	30	土	牛乳	豚丼 こまつなと人参のおかか和え バナナ	麦茶 フルーチェ(いちご) せんべい	牛乳 豚もも肉 かつ お節	米 油 砂糖 せんべ い	たまねぎ こまつな にんじん パナナ	醤油 みりん	エネルギー: 437kcal タンパク質: 16.2g 脂質: 15.3g 炭水化物: 57.6g カルシウム: 308mg 食塩相当量: 1.3g
21	木	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 こまつなのナムル 中華スープ(だいこん・しめじ) りんご	牛乳 五平餅	牛乳 木綿豆腐 豚 ひき肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま	ねぎ にんじん ピー マン こまつな もや し だいこん しめじ りんご	醤油 酒 中華だしの 素 食塩 みりん	エネルギー: 487kcal タンパク質: 18.1g 脂質: 14.8g 炭水化物: 68.1g カルシウム: 326mg 食塩相当量: 1.4g	
25	月	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) バナナ	牛乳 マーラカオ	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 ホット ケーキ粉	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ なす パナ ナ	醤油 酒 かつおだし 汁	エネルギー: 486kcal タンパク質: 19.6g 脂質: 17g 炭水化物: 62.3g カルシウム: 273mg 食塩相当量: 1.6g	
特別 食	29	金	ヨーグルト	ごはん チキンカツ コールスローサラダ コンソメスープ(じゃがいも・玉ねぎ) りんご	牛乳 焼きドーナツ (バナナ)	ヨーグルト 牛乳 鶏 むね肉 豆乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも ホット ケーキ粉	キャベツ にんじん コーン たまねぎ り んご パナナ	食塩 中濃ソース 酢 コンソメ	エネルギー: 515kcal タンパク質: 16.6g 脂質: 20.3g 炭水化物: 63.3g カルシウム: 249mg 食塩相当量: 1.0g

給食MEMO

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7日は、お正月にちなんで給食を提供予定です。  
午後おやつ(七草がゆ)には、「今年も家族みんなが元気で暮らせますように」という想いが込められていると思います。  
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い申し上げます。

※仕入れの都合上、食材は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。



園長印