



# 令和3年1月 献立表

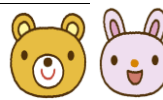


## 3歳未満

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前 おや	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
4	18	月	牛乳	ごはん 肉じゃが ごぼうのナムル みそ汁(玉ねぎ・わかめ) マスカットゼリー	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 マヨネーズ 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 つわかめ	醤油 みりん かつお・昆布 だし汁 食塩	Ene.: 548kcal P: 20.9g F: 18.1g C: 76.1g Ca: 262mg 食塩相当量: 1.7g	小麦 豚肉 大豆 卵
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) みかん缶	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	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト ピューレー 切干大 根 グリンピース みかん缶	カレー粉 コン ソメ 中濃ソー ス かつおだし 汁 醤油 食 塩 中華だし の素	Ene.: 487kcal P: 19.5g F: 15.5g C: 65.6g Ca: 284mg 食塩相当量: 1.0g	乳 りんご 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラ チン 大豆 ごま
6	20	水	牛乳	ロールパン 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) バナナ	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 豆乳	ロールパン 油 砂 糖 米	たまねぎ トマト キャベツ にんじん ブロッコリー ひじき バナナ	かつおだし汁 醤油 酒 酢 コンソメ 食塩	Ene.: 448kcal P: 17.8g F: 16.2g C: 56.7g Ca: 161mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 鶏肉 豚肉 大豆
7	7	木	牛乳	ごはん 豆腐の松風焼き ツナ入りなます すまし汁(ごまつな・なると) りんご	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 食べる 小魚	米 片栗粉 砂糖	たまねぎ あおのり だいこん にんじん ごまつな かぶ ほ うれんそう りんご	みりん 酒 食 塩 酢 かつお だし汁 醤油	Ene.: 458kcal P: 19.6g F: 13.3g C: 61.6g Ca: 345mg 食塩相当量: 1.5g	乳 豚肉 大豆 りんご
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 さば 米みそ (淡色辛みそ) ゆで 大豆 生揚げ 卵	米 砂糖 油 じゃ がいも せんべい コーンスターチ 食 パン	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 ぶどうジュース 粉 かんでん もも缶	醤油 酒 かつ おだし汁 み りん 食塩	Ene.: 501kcal P: 20g F: 18.4g C: 61.9g Ca: 287mg 食塩相当量: 1.5g	乳 さば 大豆
9	23	土	牛乳	塩焼きそば ブロッコリーとにんじんのごま和え みそ汁(だいこん・わかめ) フルーツミックス缶	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) ヨーグルト	砂糖 油 焼きそば めん 白りごま ビスケット	たまねぎ コーン にんじん はくさい ブロッコリー だい こん カツわかめ フ ルーツミックス缶	醤油 かつお だし汁 食塩	Ene.: 468kcal P: 18.3g F: 14.7g C: 63.9g Ca: 260mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 鶏肉 大豆 ごま
12	26	火	牛乳	ゆかりごはん かじきのカレームニエル ひじきの煮物 みそ汁(玉ねぎ・にら) ヨーグルト	牛乳 かじき 米み そ(淡色辛みそ) ヨーグルト	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	しそふりかけ 食塩 カレー 粉 かつおだし 汁 醤油 酒 みりん かつ お・昆布だし汁	Ene.: 451kcal P: 17.6g F: 11.8g C: 66.7g Ca: 283mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 大豆
13	27	水	牛乳	鶏とごぼうの Pasta ごまつなとにんじんのコンソメスープ(しめじ・にんじん) みかん	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 ごまつな コーン し めじ みかん	食塩 醤油 酒 コンソメ	Ene.: 455kcal P: 18.1g F: 14.1g C: 62.5g Ca: 189mg 食塩相当量: 1.0g	小麦 鶏さ け 豚肉 大豆
14	28	木	牛乳	ごはん 豆腐と白菜のとろみ煮 チンゲン菜のコンソメ炒め みそ汁(かぶ・もやし) りんご	牛乳 木綿豆腐 米みそ(淡色辛み そ) きな粉	米 油 砂糖 片栗 粉 食パン	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 かつ お・昆布だし 汁 食塩	Ene.: 443kcal P: 15.1g F: 14.8g C: 62g Ca: 299mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 大豆 りんご
15		金	牛乳	ごはん かじきの照り焼き 炒めれんこん とん汁 バナナ	牛乳 かわいい 油揚 げ 米みそ(淡色辛 みそ) 豆乳 豚肉 (もも)	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 ビーマン だいこん バナナ ほうれんそう ごぼ う	醤油 酒 みり ん かつお・昆 布だし汁	Ene.: 503kcal P: 19.2g F: 14.3g C: 73.7g Ca: 302mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 豚肉 バナナ 大豆 ごま 乳
16	30	土	牛乳	鶏そぼろ丼 はくさいとにんじんの海苔和え みそ汁(キャベツ・玉ねぎ・しいたけ) みかん缶	牛乳 鶏ひき肉 米 みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 せん べい	たまねぎ はくさい にんじん 焼きのり キャベツ しいたけ みかん缶 寒天ゼ リー	食塩 醤油 かつお・昆布 だし汁	Ene.: 437kcal P: 16.2g F: 15.3g C: 57.6g Ca: 308mg 食塩相当量: 1.3g	乳 オレンジ 鶏肉 大豆
21		木	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 ごまつなのナムル 中華スープ(だいこん・しめじ) りんご	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 ビーマン ごまつな もやし だいこん し めじ りんご	醤油 酒 中 濃ソース 酢 食塩 みりん	Ene.: 487kcal P: 18.1g F: 14.8g C: 68.1g Ca: 326mg 食塩相当量: 1.4g	乳 牛肉 鶏 肉 豚肉 り んご ゼラチ ン 大豆 ごま
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) パイン缶	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 イン缶	醤油 酒 かつ お・昆布だし 汁	Ene.: 486kcal P: 19.6g F: 17g C: 62.3g Ca: 273mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 豚肉 大豆
29		月	牛乳	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 鶏むね肉	米 米粉 米パン粉 油 砂糖 マヨネ ーズ じゃがいも	キャベツ にんじん コーン たまねぎ パセリ粉 りんご バナナ	食塩 中濃 ソース 酢 コ ンソメ ベーキ ングパウダー ビュアココア	Ene.: 515kcal P: 16.6g F: 20.3g C: 63.3g Ca: 249mg 食塩相当量: 1.0g	乳 バナナ りんご 鶏肉 大豆 卵

**給食MEMO**  
2021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」という願いが込められているといえます。  
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	475kcal
P(タンパク質)	20.0g	18.3g
F(脂質)	13.0g	15.5g
C(炭水化物)	69.5g	64.1g
Ca(カルシウム)	200mg	268mg
食塩相当量	1.5g	1.4g



上板橋二丁目小規模保



園長