

令和3年1月 献立表

サンシティ小規模保育園

| 日 | 曜 | 献立名 | | | あか | 黄 | みどり | 栄養価 | アレルギー |
|----|----|-----------|--|---------------------|---|--|--|--|--|
| | | 午前 おやつ | 昼食 | 午後おやつ | 体をつくる 血や肉になる | か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 ごぼうのハムサラダ(マヨドレ) 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 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 | Ene.: 548kcal P: 20.9g F: 18.1g C: 76.1g Ca: 262mg 食塩相当量: 1.7g | 小麦 乳 豚肉 大豆 |
| 5 | 19 | 火 | 牛乳 ドライカレー 切干大根の煮物 すまし汁(じゃがいも・にんじん) | 牛乳 ツナビーフン | 牛乳 鶏ひき肉 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 コーン | 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 小麦 |
| 6 | 20 | 水 | 牛乳 食パン 鶏肉のトマト煮込み キャベツサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン) | 牛乳 わかめにぎり | 牛乳 鶏もも肉 ベー コン | 食パン 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 わかめ | Ene.: 448kcal P: 17.8g F: 16.2g C: 56.7g Ca: 161mg 食塩相当量: 1.5g | 小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆 |
| 7 | | 木 | 牛乳 ごはん 肉豆腐 ツナ入りなます すまし汁(にまつな・なると) | 牛乳 田作り | 牛乳 豚ひき肉 木綿 豆腐 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 | 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 小麦 |
| 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 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 | Ene.: 501kcal P: 20g F: 18.4g C: 61.9g Ca: 287mg 食塩相当量: 1.5g | 乳 さば 大豆 小麦 |
| 9 | 23 | 土 | 牛乳 ごはん 市販レトルト | 牛乳 土曜おやつ | 牛乳 | 米 | | | 乳 |
| 12 | 26 | 火 | 牛乳 ゆかりごはん かじきのムニエル ひじきの煮物 みそ汁(玉ねぎ・にら) | 牛乳 さつまいもスティック | 牛乳 かじき 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 | 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 ごまつなとコーンのサラダ コンソメスープ(しめじ・にんじん) みかん | 牛乳 鮭おにぎり | 牛乳 鶏もも肉 鮭ほ くし身 | 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 | Ene.: 455kcal P: 18.1g F: 14.1g C: 62.5g Ca: 189mg 食塩相当量: 1.0g | 小麦 乳 さけ 鶏肉 大豆 |
| 14 | 28 | 木 | 牛乳 ごはん 豆腐と白菜の煮物 チンゲン菜のコーン炒め みそ汁(かぶ・もやし) | 牛乳 みかん缶 ビスケット | 牛乳 木綿豆腐 みそ | 米 油 砂糖 片栗粉 ビスケット | はくさい たまねぎ にんじん えのきだけ チンゲンサイ コーン かぶ もやし みかん 缶 | Ene.: 443kcal P: 15.1g F: 14.8g C: 62g Ca: 299mg 食塩相当量: 1.3g | 小麦 乳 大豆 |
| 15 | | 金 | 牛乳 ごはん かれいの照り焼き 炒めれんこん みそ汁(だいこん・油揚げ) バナナ | 牛乳 きな粉クッキー | 牛乳 かれい 油揚げ みそ 豆乳 | 米 油 砂糖 小麦粉 バター | れんこん たまねぎ にんじん ピーマン だいこん バナナ | Ene.: 503kcal P: 19.2g F: 14.3g C: 73.7g Ca: 302mg 食塩相当量: 1.5g | 小麦 乳 パナ ナ 大豆 ごま |
| 16 | 30 | 土 | 牛乳 ごはん 市販レトルト | 牛乳 土曜おやつ | 牛乳 | 米 | | | 乳 |
| 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) | 牛乳 スコーン | 牛乳 木綿豆腐 豚ひ き肉 | 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま ホットケーキ粉 | ねぎ にんじん ピー マン ごまつな もやし し だいこん しめじ | 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 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おかか和え みそ汁(かぼちゃ・なす) | 牛乳 マーラカオ | 牛乳 豚肉(もも) み そ 豆乳 かつお節 | 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 | Ene.: 486kcal P: 19.6g F: 17.3g C: 62.3g Ca: 273mg 食塩相当量: 1.6g | 小麦 乳 豚肉 大豆 |
| 29 | | 金 | 牛乳 ごはん チキンカツ コールスローサラダ(マヨドレ) コンソメスープ(じゃがいも・玉ねぎ) | 牛乳 りんご 塩せんべい | 牛乳 鶏むね肉 | 米 米パン粉 油 砂 糖 マヨドレ じゃが いも 塩せんべい | キャベツ にんじん コーン たまねぎ パ セリ粉 りんご | Ene.: 515kcal P: 16.6g F: 20.3g C: 63.3g Ca: 249mg 食塩相当量: 1.0g | 乳 りんご 鶏 肉 大豆 |