



2021年 1月 献立表  
 幼児食(3歳未満) 大山西町小規模保育園

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	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
15	金	牛乳 市販菓子	ごはん かれないの照り焼き 炒めれんこん みそ汁(だいこん・油揚げ) バナナ	牛乳 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	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・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	
16	土	牛乳 市販菓子	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 みそ汁(キャベツ・玉葱・小松菜) バナナ	牛乳 コーンのおほしさま	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 油 コーンのおほしさ ま	たまねぎ こまつ な にんじん キャベツ	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	
4	月	牛乳 市販菓子	ごはん 肉じゃが こぼろのハムサラダ(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 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 こぼろ コー ン カットわかめ	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	
5	火	牛乳 市販菓子	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) ヨーグルト	牛乳 汁ピーフン	牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐 ツナ水 煮缶 ヨーグルト	米 油 砂糖 じゃがいも ピー フン ごま油	にんにく 生姜 玉葱 人参 ビー マン トマト 切 干大根 グリン ピース コーン	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	
6	水	牛乳 市販菓子	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) バナナ	麦茶 ひじきにぎり	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 豆乳	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	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	
7	木	牛乳 市販菓子	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) りんごゼリー	牛乳 七草がゆ 田作り	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 こまつな かぶ ほうれんそ う リンゴジュ ース	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	
8	金	牛乳 市販菓子	ごはん かれないのみそ煮 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 かれい 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 こ ぼろ 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	Ene.: 501kcal P: 20g F: 18.4g C: 61.9g Ca: 287mg 食塩相当量: 1.5g	
9	土	牛乳 市販菓子	ごはん 市販レトルト みそ汁 バナナ	牛乳 市販菓子	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	米	ねぎ(乾燥) に んじん(乾燥) バナナ	酢 醤油 かつお だし汁 かつお 昆布だし汁	Ene.: 468kcal P: 18.3g F: 14.7g C: 63.9g Ca: 260mg 食塩相当量: 1.6g	
25	月	牛乳 市販菓子	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) りんごゼリー	牛乳 マラカオ	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 リンゴ ジュース	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	
12	火	牛乳 市販菓子	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 スイートポテト(豆 乳)	牛乳 かじき 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳 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	
13	水	牛乳 市販菓子	鶏とこぼろのパスタ こまつなと人参のコーンサラダ コンソメスープ(しめじ・人参) みかん	麦茶 鮭チャーハン	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 こぼろ 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	Ene.: 455kcal P: 18.1g F: 14.1g C: 62.5g Ca: 189mg 食塩相当量: 1.0g	
14	木	牛乳 市販菓子	ごはん 豆腐と白菜のとうろみ煮 チンゲン菜のコーン炒め みそ汁(かぶ・もやし) りんごゼリー	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	白菜 玉葱 人参 えのきだけ チン ゲンサイ コーン かぶ もやし リ ンゴジュース	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	
21	木	牛乳 市販菓子	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) りんごゼリー	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 人参 ビー マン こまつな もやし 大根 し めじ リンゴ ジュース	醤油 酒 中華だ しの素 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	
特別 食	29	金	牛乳 市販菓子	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(じゃが芋・玉葱) バナナ	牛乳 米粉のチュロス	牛乳 鶏むね肉	米 米粉 米パン 粉 油 砂糖 マ ヨドレ じゃがい も	キャベツ にんじ ん コーン たま ねぎ パセリ粉 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

☆仕入れの都合上、食材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。

