

令和4年1月 献立表

志村一丁目小規模保育園

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	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	
4	18	火	牛乳市販菓子 ごはん 肉じゃが ごぼうのナムサラダ みそ汁(玉ねぎ) 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 Ene.: 518kcal P: 20.8g F: 14.6g C: 75.8g Ca: 257mg 食塩相当量: 1.3g	
5	19	水	牛乳市販菓子 食パン 鶏肉のトマト煮 キャベツとツナのサラダ 豆乳スープ(だいこん・ベーコン) 黄桃缶	麦茶 ひじきにぎり	牛乳 鶏もも肉 ツ ナ水煮缶 ベーコ ン 豆乳	食パン 油 砂糖 米	たまねぎ トマト缶 キャベツ だいこん ひ じき にんじん 黄桃缶 Ene.: 444kcal P: 18.1g F: 16.1g C: 55.3g Ca: 159mg 食塩相当量: 1.5g	
6	20	木	牛乳市販菓子 ごはん さばのみそ煮 五目煮 すまし汁(さつまいも・ごぼう) みかん	牛乳 汁ピーフン	牛乳 さば 米み そ(淡色辛みそ) ゆで大豆 生揚げ ツナ水煮缶	米 砂糖 油 さつ まいも ピーフン ごま油	しょうが にんじん だ いこん ごぼう みかん たまねぎ コーン Ene.: 623kcal P: 22g F: 16.8g C: 67.9g Ca: 286mg 食塩相当量: 1.7g	
7	七 草	金	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) 白桃缶	牛乳 七草がゆ	牛乳 鶏ひき肉 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 白桃缶 かぶ ほうれんそう Ene.: 446kcal P: 19.6g F: 12.1g C: 61.5g Ca: 346mg 食塩相当量: 1.5g	
8	22	土	牛乳市販菓子 ごはん 鶏のさっぱり煮 きゅうりとにんじんのわかめ和え みそ汁	牛乳 市販菓子	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛み そ)	米 砂糖	たまねぎ しょうが きゅうり にんじん カットわかめ Ene.: 461kcal P: 17.8g F: 14.5g C: 63.2g Ca: 261mg 食塩相当量: 1.5g	
11	25	火	牛乳市販菓子 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・にんじん) みかん缶	牛乳 スイートポテト	牛乳 かじき 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 米粉 油 砂 糖 さつまいも	ひじき にんじん キャ ベツ たまねぎ みか ん缶 Ene.: 450kcal P: 17.5g F: 11.7g C: 66.6g Ca: 276mg 食塩相当量: 1.2g	
12	26	水	牛乳市販菓子 鶏とごぼうの Pasta ほうれん草のごま和え コンソメスープ(しめじ・もやし) りんご	牛乳 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 白いごま 米	たまねぎ にんじん ご ぼう 鮭のり ほうれ んそう しめじ もやし りんご Ene.: 503kcal P: 21.2g F: 17.6g C: 63g Ca: 272mg 食塩相当量: 1.1g	
13	27	木	牛乳市販菓子 ごはん 豆腐と白菜のとも煮 チンゲン菜のコン炒め みそ汁(かぶ・にんじん) 黄桃缶	牛乳 ウインナーパン	牛乳 絹ごし豆腐 米みそ(淡色辛み そ) ウインナー	米 油 砂糖 片 栗粉 米粉	はくさい たまねぎ に んじん えのきたけ テ ンゲンサイ コーン か ぶ 黄桃缶 Ene.: 450kcal P: 15.6g F: 14.7g C: 63.2g Ca: 322mg 食塩相当量: 1.4g	
14		金	牛乳市販菓子 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 ポパイクッキー	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 米粉	れんこん たまねぎ にんじん ピーマン だ いこん バナナ ほう れんそう Ene.: 502kcal P: 19.1g F: 14.3g C: 73.5g Ca: 301mg 食塩相当量: 1.4g	
15	29	土	牛乳市販菓子 ごはん 鶏肉の甘辛煮 こまつなとにんじんのごま和え みそ汁	牛乳 市販菓子	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛み そ)	米 片栗粉 油 砂糖	たまねぎ こまつな に んじん Ene.: 543kcal P: 18.1g F: 17.3g C: 76.3g Ca: 326mg 食塩相当量: 1.6g	
17	31	月	牛乳市販菓子 ドライカレー にんじんの切干和え すまし汁(じゃがいも・わかめ)	牛乳 ぶどうゼリー Oisixお野菜せんべい	牛乳 豚ひき肉	米 油 砂糖 じゃ がいも Oisixお野 菜せんべい	にんにく しょうが た まねぎ にんじん ピー マン トマト缶 切干大 根 カットわかめ 粉か んてん ぶどうジュ ース Ene.: 438kcal P: 15.1g F: 14g C: 61.1g Ca: 274mg 食塩相当量: 1g	
21		金	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) みかん缶	牛乳 じゃが鮭チーズ	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 粉 チーズ 鮭	米 油 砂糖 片 栗粉 ごま油 白 いりごま じゃがい も	ねぎ にんじん ピーマ ン こまつな もやし だいこん しめじ みか ん缶 Ene.: 497kcal P: 19.3g F: 17.5g C: 64.3g Ca: 397mg 食塩相当量: 1.7g	
24		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) 白桃缶	牛乳 ふりふり食パン	牛乳 豚肉(もも) 挽きわり納豆 米 みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 食 パン	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん か ぼちゃ なす 白桃缶 Ene.: 488kcal P: 19.5g F: 17g C: 61.9g Ca: 285mg 食塩相当量: 1.4g	
28		金	牛乳市販菓子 ごはん チキンカツ キャベツのコールスロー コンソメスープ(じゃがいも・玉ねぎ) みかん	牛乳 クッキー(ココア味)	牛乳 鶏むね肉	米 片栗粉 米パ ン粉 揚げ油 砂 糖 マヨレ じゃ がいも 油 米粉	きゅうり キャベツ に んじん コーン たまね ぎ みかん Ene.: 572kcal P: 18.9g F: 23.3g C: 70.1g Ca: 275mg 食塩相当量: 1g	
※行事等により、献立が変更になる場合があります。								
月平均値								
Ene.(エネルギー) 488kcal								
P(タンパク質) 18.8g								
F(脂質) 15.8g								
C(炭水化物) 86g								
Ca(カルシウム) 289mg								
食塩相当量 1.4g								