

# 令和 3年 1月 献立表

認定こども園長畑幼稚園

| 日曜日 | 献立名  | 昼食 材料  |   |   | 献立 エネルギー | おやつ                      |
|-----|--|--|---|---|----------|--------------------------|
|     |  | 血や骨になる (赤)   | 熱や力になる (黄)  | 体の調子を整える (緑)  |          |                          |
| 4月  | わかめごはん 白身魚のフライ ポイルキャベツ<br>ブロッコリー磯和え みかん缶<br>※牛乳 (乳→麦茶)                           | わかめ ホキ<br>焼きのり<br>牛乳 (乳→麦茶)                        | 米 小麦粉 パン粉<br>油  | キャベツ ブロッコリー<br>にんじん コーン<br>みかん缶                               | 373kcal  | おかかおにぎり                  |
| 5火  | ごはん 豆腐の肉野菜あんかけ<br>小松菜納豆 浅漬け みそ汁 麦茶   | 木綿豆腐 豚肉<br>納豆 みそ                                   | 米 片栗粉 油 砂糖<br>里芋  | 玉ねぎ にんじん しいたけ<br>いんげん 小松菜 ねぎ<br>大根 きゅうり レモン果汁                 | 342kcal  | 焼きうどん                    |
| 6水  | ごはん ホッケの塩麹焼き 豚肉と昆布の炒め煮<br>※和風サラダ みそ汁 麦茶  | ホッケ 豚肉 昆布 大豆<br>さつま揚げ わかめ<br>カニカマ (卵→除去)<br>油揚げ みそ | 米 麴 油 砂糖<br>ごま油 こんにやく   | にんじん 生姜 絹さや<br>キャベツ きゅうり もやし<br>大根 大根葉                        | 365kcal  | きなこ蒸しパン                  |
| 7木  | ※黒糖ロール (卵→食パン・乳→除去ロール)<br>鶏肉のトマト煮 ※かぼちゃサラダ<br>※バナナ (バナナ→りんご) 野菜スープ<br>※牛乳 (乳→麦茶) | 鶏肉<br>ハム (卵→除去)<br>牛乳 (乳→麦茶)                       | 黒糖ロール<br>(卵→食パン・乳→除去ロールパン)<br>油 砂糖<br>マヨネーズ (卵→除去マヨ)            | 玉ねぎ トマト缶 にんじん<br>グリーンピース かぼちゃ<br>きゅうり 白菜 しめじ<br>バナナ (バナナ→りんご) | 384kcal  | ピラフ                      |
| 8金  | ごはん ※親子煮 (卵→鶏肉の煮物)<br>小松菜のツナ和え<br>※おさつフライ (乳→ナゲット)<br>※牛乳 (乳→麦茶)                 | 鶏肉 高野豆腐<br>卵、なると (卵→除去)<br>ツナ 牛乳 (乳→麦茶)            | 米 砂糖 さつまいも<br>小麦粉 パン粉 油   | 玉ねぎ みつば 小松菜<br>オクラ にんじん                                       | 458kcal  | ※パウムクーヘン<br>(卵→米粉のマフィン)  |
| 11月 | 成人の日   |  |   |   |          |                          |
| 12火 | ごはん ※鮭ふりかけ (卵→わかめ)<br>かぼちゃ挽肉フライ<br>えのき和え みかん みそ汁 麦茶                              | 鮭 のり<br>木綿豆腐 みそ                                    | 米 ごま 小麦粉 パン粉<br>油 ごま油   | かぼちゃ チンゲン菜<br>えのき にんじん みかん<br>玉ねぎ 大根葉                         | 363kcal  | ※プリン<br>(卵・乳→ゼリー)        |
| 13水 | ごはん 八宝菜 ※ブロッコリーツナマヨ<br>※肉団子 (卵→卵不使用肉団子)<br>※牛乳 (乳→麦茶)                            | 豚肉 かまぼこ<br>ツナ 卵 (卵→不使用)<br>牛乳 (乳→麦茶)               | 米 砂糖 ごま油 片栗粉<br>マヨネーズ (卵→除去マヨ)<br>小麦粉                           | 白菜 にんじん 玉ねぎ<br>ブロッコリー コーン                                     | 442kcal  | ゆかりおにぎり                  |
| 14木 | ごはん さばの西京焼き ビーフソテー<br>デコボン すまし汁 麦茶   | さば みそ<br>鶏肉  | 米 ビーフ 油<br>ごま油 片栗粉 麩  | にんにく 玉ねぎ ビーマン<br>パプリカ デコボン<br>ほうれん草                           | 364kcal  | ※ラスク<br>(乳→バナナ)          |
| 15金 | ちゃんぽんうどん つくね照り焼き<br>※大根サラダ ぶどうゼリー 麦茶   | 豚肉 かまぼこ 鶏肉<br>ハム (卵・乳→除去)                          | うどん 片栗粉 砂糖<br>ゼリー   | キャベツ 玉ねぎ 生姜<br>にんじん 大根 きゅうり<br>コーン                            | 361kcal  | 鮭おにぎり                    |
| 18月 | ごはん ハンバーグデミソース<br>※ほうれん草とコーンのソテー<br>フルーツポンチ 牛乳 (乳→麦茶)                            | 豚肉<br>ベーコン<br>(卵・乳→除去ウインナ)                         | 米 砂糖 油<br>バター (乳→除去)  | 玉ねぎ マッシュルーム<br>パセリ ほうれん草 コーン<br>にんじん パイン缶 フルーツ                | 462kcal  | にんじん蒸しパン                 |
| 19火 | ～誕生会～<br>赤飯 鶏の唐揚げ すまし汁<br>※マカロニサラダ 麦茶<br>※シフォンケーキ (卵・乳→米粉ケーキ)                    | 鶏肉<br>ハム (卵→除去)<br>麩 わかめ                           | 米 もち米 ごま ささげ<br>小麦粉 パン粉 油 マカ<br>ロニ<br>マヨネーズ (卵→除去マヨ)<br>シフォンケーキ | にんじん きゅうり<br>コーン えのきたけ<br>しょうが にんにく                           | 458kcal  | クラッシュゼリー                 |
| 20水 | ごはん 魚のみりん焼き 炒り豆腐<br>ドレッシング和え ※チーズ (乳→りんご)<br>みそ汁 麦茶                              | ホッケ 豆腐 鶏肉<br>チーズ (乳→りんご)<br>みそ                     | 米 砂糖 油  | しいたけ にんじん 玉ねぎ<br>ブロッコリー 小松菜<br>枝豆                             | 351kcal  | 菜飯おにぎり                   |
| 21木 | ごはん チンジャオロース ほうれん草ナムル<br>アセロラゼリー 麦茶  | 豚肉   | 米 砂糖 ごま油<br>片栗粉 ごま ゼリー  | にんにく 生姜 たけのこ<br>ビーマン パプリカ もやし<br>ほうれん草 にんじん<br>バナナ (バナナ→りんご)  | 332kcal  | 芋ようかん                    |
| 22金 | ごはん ※豆カレー (乳→除去ルウ)<br>切干大根サラダ りんご<br>※牛乳 (乳→麦茶)                                  | 大豆 豚肉<br>ツナ<br>牛乳 (乳→麦茶)                           | 米 砂糖 油 ごま油<br>ごま  | 生姜 玉ねぎ にんじん<br>トマト缶 切干大根<br>グリーンピース もやし<br>きゅうり りんご           | 487kcal  | ※かぼちゃパン<br>(卵・乳→ジャム/りんご) |
| 25月 | ごはん<br>※はんぺんチーズフライ (卵・乳→コロッケ)<br>※にらもやしソテー 三色豆 みそ汁 麦茶                            | ベーコン (卵・乳→除去ウインナ)<br>いんげん豆 うずら豆 金時豆<br>高野豆腐 みそ     | 小麦粉 パン粉 油   | もやし にら にんじん<br>にんにく 玉ねぎ<br>大根葉                                | 418kcal  | マカロニきなこ                  |
| 26火 | ごはん すき焼き風煮<br>ほうれん草の塩昆布あえ オレンジ 麦茶  | 豚肉 豆腐 かまぼこ 昆<br>布                                  | 米 砂糖 しょうが ごま油<br>ごま   | 白菜 玉ねぎ にんじん<br>ほうれん草 もやし<br>オレンジ                              | 315kcal  | ※チーズケーキ<br>(卵・乳→りんごのタルト) |
| 27水 | ごはん 魚の照り焼き 小松菜のごま和え<br>さつまいものりんご煮 鶏汁 麦茶  | 鮭 鶏肉   | 米 砂糖 ごま<br>さつまいも 里芋   | 小松菜 にんじん コーン<br>りんご 大根 ねぎ<br>大根葉                              | 328kcal  | ※クリームコンフェ<br>(卵・乳→クレープ)  |
| 28木 | ※コッペパン (卵→食パン・乳→除去ロール)<br>ジャム ※和風スパゲティ ※チキンサラダ<br>※バナナ (バナナ→りんご)<br>※牛乳 (乳→麦茶)   | ベーコン (卵・乳→除去)<br>鶏肉<br>牛乳 (乳→麦茶)                   | コッペパン<br>(卵→食パン・乳→除去ロール)<br>ジャム スパゲティ 油<br>マヨネーズ (卵→除去マヨ)       | 玉ねぎ しめじ ビーマン<br>ブロッコリー にんじん<br>コーン バナナ                        | 387kcal  | わかめおにぎり                  |
| 29金 | 味噌ラーメン 豚肉とキャベツの中草炒め<br>枝豆シュウマイ パイン缶 麦茶   | わかめ 豚肉   | 中草めん ごま油<br>シュウマイの皮   | にんにく 生姜 キャベツ<br>もやし 玉ねぎ にら<br>にんじん パイン缶                       | 360kcal  | 豆乳ドーナツ<br>(卵・乳→たい焼き)     |

### <昼食 平均栄養量>

※仕入れの都合により献立の内容が変更になることがあります。  
 ※アレルギーのあるお子さんは事前にお知らせください。  
 ※ ( ) 表示、※表示はアレルギー食対応です。  
 ※おやつには麦茶が付きまます。

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 387kcal |
| たんぱく質 | 14.6g   |
| 脂質    | 10.5g   |
| 塩分    | 1.5g    |

※3才未満児は数値の80%の栄養量になります。