



1月予定献立表

令和3年度

末広保育園

日	曜	行事予定	10時おやつ	お昼	15時おやつ	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	体を作る食材	熱や力のもとになる食材	体の調子を整える食材
1	土	年末年始休暇											
2	日												
3	月												
4	火	保育始め	牛乳	ソースカツ ブロッコリーサラダ チーズ 味噌汁	煎餅 シュース	未 508 以 569	18.2 19.8	1.4 16.1	164 97	1.7 1.9	豚肉・ツナ チーズ・油揚げ		ブロッコリー・人参・きゅうり・コーン・わかめ ほうれん草
5	水		牛乳	さばの味噌煮 れんこんサラダ みかん 味噌汁	煎餅 シュース	未 444 以 488	15.8 16.5	11.9 10.8	158 88	1.7 1.8	さば・ハム	片栗粉 マヨネーズ	しょうが・れんこん・ブロッコリー・人参 みかん・キャベツ・大根
6	木		牛乳	ドライカレー グリーンサラダ ゼリー コーンスープ	麩のきなこラスク 牛乳	未 526 以 657	18.5 23.4	18.5 23.6	162 202	1.7 1.9	豚ひき肉 牛乳		ピーマン・玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり カリフラワー・ブロッコリー・コーン
7	金		牛乳	コーンフレークチキン さつまいもサラダ グレープフルーツ 味噌汁	七草粥	未 552 以 625	19.1 20.8	19.1 20	177 112	1.9 1.9	鶏肉・チーズ 豆腐	マヨネーズ・パン粉 コーンフレーク・ごま	コーン・きゅうり・グレープフルーツ・小松菜 なめこ
8	土		煎餅	パン バナナ シュース	煎餅	未 369 以 415	7.8 8.9	6.2 7.6	29 35	1.3 1.4		パン	バナナ・ジュース
9	日												
10	月			成人の日									
11	火		牛乳	麻婆豆腐 バンサンスー オレンジ 味噌汁	たぬきおにぎり	未 497 以 555	15.2 15.8	11.7 11	183 119	1.8 1.9	豚ひき肉 豆腐・卵	片栗粉・ごま油 はるさめ・ごま	玉ねぎ・人参・エリンギ・しょうが・にんにく きゅうり・オレンジ・わかめ・大根
12	水		牛乳	鱈の甘酢あん 栄養納豆 ほうれん草のごま和え 味噌汁	マドレーヌ 牛乳	未 617 以 758	28.3 32.4	23.2 25.5	275 233	1.8 1.9	タラ・納豆 豚ひき肉・油揚げ	片栗粉・ごま	人参・玉ねぎ・ほうれん草・もやし・コーン・キャベツ しめじ
13	木	身体測定	牛乳	びっくりソーセイジ煮 マカロニサラダ グレープフルーツ 味噌汁	きなこ揚げパン	未 501 以 570	13.5 13.9	17.2 17.8	140 65	1.8 1.9	ウインナー ハム	じゃがいも・マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ・キャベツ・人参・にんにく・きゅうり グレープフルーツ・白菜・万能ねぎ
14	金	避難訓練	牛乳	豚丼風煮 大根サラダ りんご 豆乳味噌汁	お好み焼き	未 461 以 509	16.1 17.3	11.6 10.7	153 81	1.7 1.9	豚肉・ハム 豆乳	しらたき ごま	玉ねぎ・しめじ・ごぼう・大根・人参・きゅうり りんご・もやし・ほうれん草
15	土		煎餅	パン バナナ シュース	煎餅	未 423 以 483	10 11.7	3.8 4.5	35 42	1.7 1.9		パン	バナナ・ジュース
16	日												
17	月		牛乳	ささみのレモン風味 かみかみサラダ ブロッコリー和え 味噌汁	コーンフレークおこし 牛乳	未 500 以 558	23 25.7	11 10.3	251 203	1.7 1.9	ささみ・さきいか 生揚げ	片栗粉・ごま ごま油	大根・人参・きゅうり・ブロッコリー・ほうれん草
18	火		牛乳	野菜肉みそ かぼちゃサラダ オレンジ 味噌汁	チーズシュガーラスク	未 614 以 700	21 23	23.5 25.8	215 159	1.7 1.9	豚ひき肉 チーズ	片栗粉・ごま・ごま油 マヨネーズ	玉ねぎ・人参・ピーマン・かぼちゃ・コーン・オレンジ わかめ・キャベツ・大根
19	水		牛乳	さんまの梅煮 れんこん金平 かぶの即席漬け 味噌汁	わかめおにぎり	未 541 以 609	17.3 18.7	13.8 13.5	171 104	1.7 1.9	さんま 豚ひき肉	片栗粉・ごま油	梅干し・しょうが・れんこん・人参・かぶ・かぶの葉 キャベツ・玉ねぎ
20	木		牛乳	八宝菜 三色ナムル みかん 味噌汁	じゃこトースト	未 466 以 516	15.5 16.7	15.5 15.6	200 140	1.7 1.8	豚肉・麩	ごま油・片栗粉	人参・白菜・たけのこ・しいたけ・玉ねぎ・いんげん・チンゲン菜 ほうれん草・コーン・みかん・ごぼう・万能ねぎ
21	金		牛乳	クリームシチュー フライドポテト ツナサラダ バナナ	フルーツゼリー 煎餅	未 548 以 618	12.4 13.1	13.5 13	133 56	1.7 1.8	鶏肉・牛乳 ツナ	ポテトフライ じゃがいも	玉ねぎ・人参・青のり・キャベツ・きゅうり・コーン バナナ
22	土		煎餅	パン バナナ シュース	煎餅	未 369 以 415	7.8 8.9	6.2 7.6	29 35	1.3 1.4		パン	バナナ・ジュース
23	日												
24	月		牛乳	豆腐のつくね焼き ツナパスタサラダ グレープフルーツ 味噌汁	餃子ピザ	未 471 以 474	18.8 19.3	13.3 12.7	218 158	1.6 1.9	豆腐・鶏ひき肉 ツナ・油揚げ	パン粉 パスタ	玉ねぎ・人参・きゅうり・グレープフルーツ・小松菜 しめじ
25	火		牛乳	からあげ 春雨サラダ バナナ 味噌汁	ジャムサンド	未 581 以 660	17.9 19.2	17.7 18.3	232 180	1.8 1.9	鶏肉・ハム	はるさめ・ごま ごま油・さつまいも	にんにく・しょうが・きゅうり・人参・バナナ 大根・大根葉
26	水		牛乳	鮭のタルタルソース焼き きんぴらごぼう キャベツの塩昆布和え 味噌汁	べったんこ焼き	未 488 以 579	19.4 21.9	15.2 15.4	200 140	1.8 1.9	鮭・さつまいも 豆腐	タルタルソース ごま油・ごま	ごぼう・人参・キャベツ・塩昆布・ほうれん草
27	木		牛乳	肉じゃが コールスロー 白菜のごま和え 味噌汁	ぼうしパン	未 505 以 565	14.4 15.1	11.5 11	209 151	1.8 1.9	豚肉	しらたき・ごま じゃがいも	人参・玉ねぎ・グリーンピース・キャベツ・きゅうり コーン・白菜・ごぼう・わかめ・万能ねぎ
28	金		牛乳	筑前煮 ビーフンソテー りんご 味噌汁	ヨーグルトムース	未 527 以 598	14.3 15.4	7.7 5.9	211 154	1.4 1.6	鶏肉・ちくわ 麩	さといも・こんにゃく ビーフン	人参・ごぼう・れんこん・いんげん・玉ねぎ・ピーマン りんご・小松菜・なめこ
29	土		煎餅	パン バナナ シュース	煎餅	未 423 以 483	10 11.7	3.8 4.5	35 42	1.8 1.9		パン	バナナ ジュース
30	日												
31	月		牛乳	鶏のマーマレード焼き フレンチサラダ グレープフルーツ 味噌汁	コーンフレークミルク	未 323 以 356	15.2 17.6	14.8 16.1	211 155	1.8 1.9	鶏肉	マーマレード マヨネーズ・ごま	ブロッコリー・カリフラワー・コーン・人参 グレープフルーツ・玉ねぎ・キャベツ

*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

令和3年度

1月予定献立表

未広保育園 離乳食

日	曜	行事予定	主食	お昼	後期	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	15時おやつ	使用食材
1	土	年末年始休暇									
2	日										
3	月										
4	火	保育始め	おかゆ	味噌汁 鶏と野菜の煮物	鶏ささみ	121	2.1	0.1	0.1	ウエハース	ブロッコリー・人参・ほうれん草・玉ねぎ
5	水		おかゆ	味噌汁 タラと野菜の旨煮	たら	122	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	人参・キャベツ・大根・じゃがいも
6	木		おかゆ	味噌汁 キャベツのくたくた煮	しらす	122	2.2	0.1	0.1	ビスケット	玉ねぎ・人参・キャベツ・ブロッコリー
7	金		おかゆ	味噌汁 豆腐のふわふわ煮 グレープフルーツ	豆腐	121	2.1	0.1	0.1	おかゆ	かぶ・かぼちゃ・ほうれん草・人参・グレープフルーツ
8	土		パンがゆ	バナナ ジュース		122	2	0.1	0.1	ハイハイ	パン・バナナ・ジュース
9	日										
10	月			成人の日							
11	火		おかゆ	味噌汁 豆腐のおしょうゆ煮 オレンジ	豆腐	120	2.1	0.1	0.1	おかゆ	玉ねぎ・人参・大根・ブロッコリー・オレンジ
12	水		おかゆ	味噌汁 赤ちゃん納豆	納豆	121	2.2	0.1	0.1	さつまいも煮	人参・玉ねぎ・ほうれん草・キャベツ
13	木	身体測定	おかゆ	味噌汁 じゃがいものトロトロ煮 グレープフルーツ	しらす	121	2.3	0.1	0.1	ビスケット	じゃがいも・キャベツ・人参・白菜・グレープフルーツ
14	金	避難訓練	おかゆ	味噌汁 野菜のそぼろ煮 りんご	鶏ささみ	123	2.1	0.1	0.1	ウエハース	玉ねぎ・大根・人参・ほうれん草・りんご
15	土		パンがゆ	バナナ ジュース		121	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	パン・バナナ・ジュース
16	日										
17	月		おかゆ	味噌汁 しらすの旨煮 	しらす	121	2.1	0.1	0.1	ビスケット	大根・人参・ブロッコリー・ほうれん草
18	火		おかゆ	味噌汁 大根のそぼろあん オレンジ	鶏ささみ	123	2.3	0.1	0.1	かぼちゃ煮	玉ねぎ・人参・キャベツ・大根・オレンジ
19	水		おかゆ	味噌汁 かぶのくたくた煮	たら	122	2.2	0.1	0.1	おかゆ	人参・かぶ・キャベツ・玉ねぎ
20	木		おかゆ	味噌汁 しらすのポパイ煮 みかん	しらす	120	2.1	0.1	0.1	食パン	人参・白菜・玉ねぎ・ほうれん草・みかん
21	金		おかゆ	味噌汁 やわらか肉じゃが バナナ	鶏ささみ	122	2.3	0.1	0.1	ウエハース	じゃがいも・玉ねぎ・人参・キャベツ・バナナ
22	土		パンがゆ	バナナ ジュース		123	2	0.1	0.1	ハイハイ	パン・バナナ・ジュース
23	日										
24	月		おかゆ	味噌汁 野菜とパスタのやわらか煮 グレープフルーツ	豆腐	120	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	パスタ・玉ねぎ・人参・ほうれん草・グレープフルーツ
25	火		おかゆ	味噌汁 さつまいものほっこり煮 バナナ	たら	122	2.1	0.1	0.1	食パン	さつまいも・人参・大根・玉ねぎ・バナナ
26	水		おかゆ	味噌汁 ほうれん草の煮びたし	豆腐	120	2	0.1	0.1	おかゆ	人参・キャベツ・ほうれん草・かぼちゃ
27	木		おかゆ	味噌汁 じゃがいものポッテリ煮	鶏ささみ	123	2.3	0.1	0.1	ウエハース	じゃがいも・人参・キャベツ・白菜
28	金		おかゆ	味噌汁 しらすのしょうゆ煮 りんご	しらす	122	2.1	0.1	0.1	ビスケット	さといも・人参・玉ねぎ・かぶ・りんご
29	土		パンがゆ	バナナ ジュース		122	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	 パン・バナナ・ジュース
30	日										
31	月		おかゆ	味噌汁 たらの野菜煮込み グレープフルーツ	たら	121	2	0.1	0.1	ウエハース	ブロッコリー・人参・玉ねぎ・キャベツ・グレープフルーツ

*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。