

つくし保育園 2023年1月 幼児食献立表前半

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	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			
1	日	元日								
2	月	振替休日								
3	火	年末年始休み								
4	水	お茶	お弁当 (保育始め)	市販お菓子						
5	木	お茶	食パン 鶏肉のトマト煮 こまつなのツナ炒め 豆乳スープ(だいこん・ベーコン)	ひじきにぎり	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 こまつな だいこん ひじき にんじん	コンソメ 水 しょうゆ 酒 食塩 かつおだし汁	Ene.: 445kcal P: 20.8g F: 19.1g C: 52.2g Ca: 290mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 鶏肉 豚肉 大豆
6	金	お茶	ごはん 豆腐の松風焼き ツナコーン入りのなます すまし汁(キャベツ・なると)	七草ごはん 田作り	鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) ツナ水煮缶 なたね 食べる小魚	米 片栗粉 白いり ごま 砂糖 ごま油	たまねぎ あおのり だいこん にんじん コーン キャベツ かぶ ほうれんそう	みりん 酒 食塩 酢 かつおだし汁 しょうゆ 水	Ene.: 462kcal P: 20.3g F: 13.3g C: 69g Ca: 354mg 食塩相当量: 1.6g	鶏肉 大豆 ごま
7	土	お茶	ごはん 豚のさっぱり炒め きゅうりとにんじんのわかめ和え みそ汁(チンゲン菜・なめこ)	市販お菓子	豚肉(もも) 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 油	たまねぎ しょうが きゅうり にんじん カットわかめ チン ゲンサイ なめこ	酢 しょうゆ かつ お・昆布だし汁 水	Ene.: 429kcal P: 18.5g F: 13.1g C: 63.9g Ca: 258mg 食塩相当量: 1.5g	豚肉
8	日	保育園お休み								
9	月	成人の日								
10	火	お茶	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)	レーズン入りスイートポ テト	牛乳 豚肉(もも) 挽きわり納豆 米み そ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 さつ まいも	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ なす 干 しぶどう	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁	Ene.: 481kcal P: 18.7g F: 14.4g C: 63.7g Ca: 286mg 食塩相当量: 1.2g	乳 豚肉 大豆
11	水	牛乳	ごはん 豆腐と白菜のとうもろ 煮 チンゲン菜のコーン炒め みそ汁(かぶ・にんじん)	カレーマフィン(ツナマ ヨ)	牛乳 木綿豆腐 米 みそ(淡色辛みそ) ツナ水煮缶	米 油 砂糖 片栗 粉 ホットケーキ粉 マヨネーズ	はくさい たまねぎ にんじん えのきた け チンゲンサイ コーン かぶ	かつおだし汁 しょ うゆ 酒 水 かつ お・昆布だし汁 カ レー粉 食塩	Ene.: 454kcal P: 16.8g F: 16.8g C: 63.7g Ca: 327mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 りんご 大豆
12	木	牛乳	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	鮭チャーハン	牛乳 鶏もも肉 鮭 ほぐし身	スバゲティ 油 砂 糖 白いりごま 米	たまねぎ にんじん ごぼう 焼きのり ほうれんそう しめ じ もやし りんご	食塩 しょうゆ 酒 水 コンソメ	Ene.: 438kcal P: 19.4g F: 15.2g C: 62.5g Ca: 269mg 食塩相当量: 1.1g	小麦 乳 さけりん ご 鶏肉 ごま
13	金	牛乳	ごはん かれのいの煮つけ 炒めれんこん みそ汁(だいこん・油揚げ)	ポパイクッキー	牛乳 かれい 油揚 げ 米みそ(淡色辛 みそ)	米 砂糖 油 白い りごま ホットケ ーキ粉	しょうが れんこん たまねぎ にんじん ヒーマン だいこん ほうれんそう	しょうゆ 酒 みり ん かつお・昆布だ し汁	Ene.: 471kcal P: 19g F: 14.1g C: 70.7g Ca: 298mg 食塩相当量: 1.6g	小麦 乳 大豆 ごま
14	土	お茶	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 こまつなとにんじんの海苔和え みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)	市販お菓子	鶏もも肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 片栗粉 油 砂 糖 マーマレード ジャム	たまねぎ こまつな にんじん 焼きのり キャベツ	食塩 しょうゆ かつ お・昆布だし汁	Ene.: 495kcal P: 17.8g F: 16g C: 74.6g Ca: 317mg 食塩相当量: 1.7g	オレンジ 鶏肉 大豆
15	日	保育園お休み								

給食MEMO
2023年。あけましておめでとうございます。
寒さも増していますが、風邪をひかないように十分気を付けて過ごしたいですね。1月6日は、お正月にちなんだ給食を提供予定です。昼食では「松風焼き・なます」、午後おやつでは「七草ごはん・田作り」。

「七草ごはん(本来はお粥)」には、無病息災を願う想いが込められていると言えます。
今月は2023年の干支でもあり、冬の動物でもある「うさぎさん」に見立てたご飯を特別食にて提供予定です。
今年も保育園のみんなが仲良く笑顔で暮らせますように。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

つくし保育園 2023年1月 幼児食献立表後半

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	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				
16	月	牛乳	ドライカレー こまつなの白和え すまし汁(じゃがいも・わかめ)	りんごゼリー	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐	米 油 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン トマト ビューラー こまつな カットわかめ りんご ジュース 粉かてん	カレー粉 コンソメ 中濃ソース しょうゆ かつおだし 食塩 水	Ene: 424kcal P: 16.6g F: 15.2g C: 61.6g Ca: 32.4mg 食塩相当量: 0.8g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆	
17	火	牛乳	ごはん さばの塩焼き だいこんとにんじんの甘酢和え みそ汁(さつまいも・ごぼう)	汁ビーフン	牛乳 さば 米みそ(淡色辛みそ) ツナ 水煮缶	米 砂糖 油 さつまいも ビーフン ごま油	だいこん にんじん ごぼう たまねぎ コーン	食塩 酢 しょうゆ かつお・昆布だし汁 中華だし 素 水	Ene: 460kcal P: 19.7g F: 14.5g C: 68.9g Ca: 25.4mg 食塩相当量: 1.5g	乳 さば 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	
18	水	牛乳	ごはん 肉じゃが ごぼうのハムサラダ みそ汁(玉ねぎ)	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 マカロニ	たまねぎ にんじん ごぼう コーン	しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁 食塩	Ene: 487kcal P: 20.5g F: 19.7g C: 73.6g Ca: 25.5mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 りんご 豚肉 大豆	
19	木	牛乳	食パン 鶏肉のトマト煮 こまつなのツツ炒め 豆乳スープ(だいこん・ベーコン)	ひじきにぎり	牛乳 鶏もも肉 ツツ 水煮缶 ベーコン 豆乳	食パン 油 砂糖 米	たまねぎ トマト缶 こまつな だいこん ひじき にんじん	コンソメ 水 しょうゆ 酒 食塩 かつおだし汁	Ene: 445kcal P: 20.8g F: 19.1g C: 52.2g Ca: 29.0mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 鶏肉 豚肉 大豆	
20	金	牛乳	ごはん ぶりの照り焼き キャベツのナムル みそ汁(かぼちゃ・にんじん)	チーズナン	牛乳 ぶり 米みそ(淡色辛みそ) ヨーグルト(無糖) ピザ用チーズ	米 ごま油 白いりごま 小麦粉 油	しょうが キャベツ もやし かぼちゃ にんじん	しょうゆ 酒 みりん かつお・昆布だし汁 水 食塩	Ene: 465kcal P: 20.2g F: 17.2g C: 63.1g Ca: 32.9mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 ごま	
21	土	お茶	ごはん 豚のさっぱり炒め きゅうりとにんじんのわかめ和え みそ汁(チンゲン菜・なめこ)	市販お菓子	豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油	たまねぎ しょうが きゅうり にんじん カットわかめ チンゲンサイ なめこ	酢 しょうゆ かつお・昆布だし汁 水	Ene: 429kcal P: 18.5g F: 13.1g C: 63.9g Ca: 25.8mg 食塩相当量: 1.5g	豚肉	
22	日	保育園お休み									
23	月	牛乳	ごはん たらの竜田揚げ ひじきの煮物 みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	マーラカオ	牛乳 たら 米みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 あげ油 砂糖 ホットケーキ粉 油	しょうが ひじき にんじん キャベツ たまねぎ	しょうゆ みりん 酒 かつおだし汁 かつお・昆布だし汁	Ene: 435kcal P: 17.9g F: 14.1g C: 62.6g Ca: 28.1mg 食塩相当量: 1.5g	小麦 乳 大豆	
24	火	牛乳	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)	レズン入りスイートポテト	牛乳 豚肉(もも) 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 さつまいも	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ なす 干しぶどう	しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁	Ene: 481kcal P: 18.7g F: 14g C: 75.9g Ca: 28.6mg 食塩相当量: 1.2g	乳 豚肉 大豆	
25	水	牛乳	ごはん 豆腐と白菜のどろみ煮 チンゲン菜のコーン炒め みそ汁(かぶ・にんじん)	カレーマフィン(ツナマヨ)	牛乳 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) ツツ 水煮缶	米 油 砂糖 片栗粉 ホットケーキ粉 マヨネーズ	はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ コーン かぶ	かつおだし汁 しょうゆ 酒 水 かつお・昆布だし汁 カレー粉 食塩	Ene: 454kcal P: 16.8g F: 16.8g C: 63.7g Ca: 32.7mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 りんご 大豆	
26	木	牛乳	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)	鮭チャーハン	牛乳 鶏もも肉 鮭 ぼくし身	スパゲティ 油 砂糖 白いりごま 米	たまねぎ にんじん ごぼう 焼きのり ほうれん草 しめじ もやし	食塩 しょうゆ 酒 水 コンソメ	Ene: 438kcal P: 19.4g F: 15.2g C: 62.5g Ca: 26.9mg 食塩相当量: 1.1g	小麦 乳 さけ 鶏肉 ごま	
27	金	牛乳	うさぎさんライス 鶏のパン粉焼き 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	2色クッキー(緑・白)	牛乳 鶏もも肉	米 パン粉 油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも 白いりごま ホットケーキ粉	キャベツ にんじん コーン たまねぎ パセリ粉 みかん ほうれん草	食塩 ケチャップ 酢 水 コンソメ	Ene: 481kcal P: 17.4g F: 18.2g C: 66.4g Ca: 27.3mg 食塩相当量: 0.9g	小麦 乳 りんご 鶏肉 大豆 ごま	
28	土	お茶	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 こまつなとにんじんの海苔和え みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)	市販お菓子	鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 片栗粉 油 砂糖 マーマレード ジャム	たまねぎ こまつな にんじん 焼きのり キャベツ	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁	Ene: 495kcal P: 17.8g F: 16g C: 74.6g Ca: 31.7mg 食塩相当量: 1.7g	オレンジ 鶏肉 大豆	
29	日	保育園お休み									
30	月	牛乳	ドライカレー こまつなの白和え すまし汁(じゃがいも・わかめ)	りんごゼリー	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐	米 油 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン トマト ビューラー こまつな カットわかめ りんご ジュース 粉かてん	カレー粉 コンソメ 中濃ソース しょうゆ かつおだし汁 食塩 水	Ene: 424kcal P: 16.6g F: 15.2g C: 61.6g Ca: 32.4mg 食塩相当量: 0.8g	小麦 乳 りんご 鶏肉 豚肉 大豆	
31	火	牛乳	ごはん さばの塩焼き だいこんとにんじんの甘酢和え みそ汁(さつまいも・ごぼう)	汁ビーフン	牛乳 さば 米みそ(淡色辛みそ) ツナ 水煮缶	米 砂糖 油 さつまいも ビーフン ごま油	だいこん にんじん ごぼう たまねぎ コーン	食塩 酢 しょうゆ かつお・昆布だし汁 中華だし 素 水	Ene: 460kcal P: 19.7g F: 14.5g C: 68.9g Ca: 25.4mg 食塩相当量: 1.5g	乳 さば 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	