



# 2021年 1月 給食献立表



一般社団法人りとせ保育園

日曜	昼食	午前おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	午後おやつ
4月	ご飯 豚角煮 ひじきの炒め煮 じゃが芋とほうれん草の味噌汁	やさいせんべい	・豆腐・鶏ひき肉 ・たまご・油揚げ ・牛乳・ベーコン	・精白米・砂糖・油 ・じゃがいも・マカロニ ・バター	・人参・長ねぎ・乾ひじき ・グリーンピース・ほうれん草 ・玉ねぎ・ピーマン・トマト缶	牛乳 マカロニ ナポリタン
5火	ご飯 ホークチャップ キャベツのコールスロー 生揚げとわかめの味噌汁	デザートムース	・豚肉・生揚げ ・牛乳・たまご	・精白米・油・バター ・砂糖・小麦粉	・ピーマン・人参・玉ねぎ・キャベツ ・胡瓜・コーン・わかめ・長ねぎ	牛乳 カップケーキ
6水	食パン さつまいもコロッケ 人参の胡麻味噌サラダ コーンポタージュ	ビスケット	・豚挽肉・たまご ・牛乳・脱脂粉乳	・食パン・さつまいも・油 ・小麦粉・パン粉・ごま ・マヨネーズ・砂糖	・人参・玉ねぎ・もやし・胡瓜 ・クリームコーン・レーズン	牛乳 レーズンクッキー
7木	ご飯 ごぼうと鶏のてり煮 ポテトサラダ キャベツの味噌汁	小魚せんべい	・鶏もも肉・魚肉ソーセージ ・油揚げ・牛乳	・精白米・油・じゃがいも ・マヨネーズ・砂糖	・ごぼう・人参・キャベツ・玉ねぎ ・大根・大根の葉・かぶ・かぶの葉	牛乳 七草がゆ
8金	麩のちらし寿司 なます さつまいもんとん 麩と青菜のすまし汁	ビスケット	・さけ・たまご・牛乳	・精白米・砂糖・ごま ・さつまいも・お麩	・人参・乾しいたけ・いんげん・大根 ・ほうれん草	牛乳 五平餅
9土	麻婆なす丼 じゃがいものソテー えりんぎとわかめのスープ	ウエハース	・豚挽肉・ベーコン ・生揚げ・牛乳	・精白米・油・砂糖 ・片栗粉・じゃが芋 ・クリームパン	・茄子・人参・長ねぎ・いんげん ・えのき・カットわかめ	牛乳 クリームパン (市販)
<b>11月 成人の日</b>						
12火	ご飯 ミートオムレツ ツナとブロッコリーのサラダ ミネストローネ	野菜せんべい	・豚挽肉・たまご・牛乳 ・チーズ・ツナ缶 ・ベーコン・豆乳	・精白米・バター・砂糖 ・油・じゃが芋・片栗粉	・玉ねぎ・ブロッコリー・コーン ・トマト缶	牛乳 くずも汁粉
13水	麦ご飯 鶏肉のおろし煮 コロコロ野菜の納豆和え お麩とキャベツの味噌汁	ビスケット	・鶏肉・納豆・牛乳 ・油揚げ	・精白米・押麦・油・砂糖 ・お麩・うどん	・ブロッコリー・大根・人参 ・胡瓜・キャベツ・玉ねぎ・ねぎ	牛乳 きつねうどん
14木	ご飯 麩のカレー照り焼き れんこんのきんぴら 小松菜の味噌汁	小魚せんべい	・麩・豚肉・油揚げ ・牛乳・たまご	・精白米・油・ごま ・砂糖・小麦粉・バター	・れんこん・ごぼう・さいいんげん ・玉ねぎ・小松菜・人参 ・みかん缶詰・レモン果汁	牛乳 みかんの カップケーキ
15金	みそラーメン ほうれん草の白和え みかん	ビスケット	・豚肉・豆腐・牛乳	・中華めん・ごま油・砂糖 ・こんにやく・ごま ・精白米	・にら・人参・もやし・キャベツ ・コーン・ほうれん草・しめじ ・みかん・ごぼう	牛乳 きんぴら おにぎり
16土	和風ツナスパゲティ 千切り野菜の彩りサラダ 鶏肉のミルクスープ	ウエハース	・ツナ缶・鶏肉・牛乳	・スパゲティ・油・砂糖 ・小麦粉	・玉ねぎ・人参・ピーマン ・のり・キャベツ・胡瓜・コーン ・ブロッコリー	牛乳 ビスコ
18月	ご飯 スパニッシュオムレツ ひじきとキャベツのサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	野菜せんべい	・ウインナーソーセージ ・チーズ・たまご・豆腐 ・牛乳・豚肉	・精白米・じゃがいも・砂糖 ・油・中華めん	・玉ねぎ・ほうれん草・ひじき ・キャベツ・人参・コーン・カットわかめ ・長ねぎ・もやし	牛乳 焼きそば
19火	玄米入りご飯 すき焼き風煮 さつまいものごまマヨネーズ和え ほうれん草の味噌汁	りんごゼリー	・豚肉・豆腐・牛乳 ・チーズ	・精白米・玄米・砂糖・さつまいも ・マヨネーズ・ごま ・餃子の皮・油	・白菜・玉ねぎ・グリーンピース ・胡瓜・ほうれん草・人参 ・えのきたけ	牛乳 チーズフライ
20水	ロールパン 白身魚のピザ風焼 ブロッコリーのごま和え 豆乳スープ	ビスケット	・めかじき・チーズ ・ベーコン・豆乳 ・牛乳・油揚げ	・ロールパン・小麦粉 ・ごま・砂糖・じゃが芋 ・バター・精白米	・トマトピューレ・玉ねぎ ・ブロッコリー・乾ひじき・人参	牛乳 ひじきご飯 おにぎり
21木	粗菜カレーライス キャベツとハムのコールスロー ヨーグルトポンチ	小魚せんべい	・豚肉・脱脂粉乳 ・ロースハム・ヨーグルト ・牛乳・たまご	・精白米・油・マヨネーズ ・砂糖・バター・小麦粉	・れんこん・大根・人参・玉ねぎ ・キャベツ・胡瓜・みかん缶・バナナ ・パイン缶・りんご	牛乳 りんごケーキ
22金	ご飯 いも煮 切干大根のサラダ パナナ	ビスケット	・豚肉・ロースハム ・牛乳・おから・豆乳	・精白米・じゃが芋 ・しらたき・ごま油・ごま ・油・砂糖・小麦粉	・ごぼう・人参・大根・長ねぎ ・切干大根・胡瓜・パナナ	牛乳 おからドーナツ
23土	三色そばろ丼 さつまいもとレーズンのサラダ 大根と小松菜の味噌汁	ウエハース	・豚挽肉・豆乳・牛乳 ・生クリーム	・精白米・砂糖・さつまいも ・マヨネーズ・食パン	・コーン・ほうれん草・レーズン ・大根・小松菜・みかん缶	牛乳 フルーツサンド
25月	ご飯 ふわふわ焼き豆腐 小松菜のおひたし 豚汁	野菜せんべい	・豆腐・ツナ缶・たまご ・脱脂粉乳・しらす・豚肉 ・牛乳	・精白米・お好み焼き粉 ・さつまいも・砂糖	・人参・乾ひじき・玉ねぎ・青のり ・小松菜・大根・しめじ・長ねぎ・寒天	牛乳 いもようかん
26火	炊きこみチャーハン 春巻き もやしと胡瓜の塩ナムル 中華風コーンスープ	デザートムース	・豚肉・たまご・豚挽肉 ・牛乳・脱脂粉乳・クリーム	・精白米・油・砂糖・春巻き皮 ・春雨・ごま・片栗粉 ・ホットケーキミックス	・長ねぎ・乾しいたけ・人参 ・竹の子・もやし・胡瓜・玉ねぎ ・クリームコーン・青梗菜・ぶどう	牛乳 誕生日 カップケーキ
27水	ご飯 鶏肉となすのトマト煮 キャベツのサラダ きのこ小松菜のスープ	ビスケット	・鶏肉・チーズ・ロースハム ・牛乳・しらす	・精白米・砂糖・油・ごま	・茄子・玉ねぎ・トマト缶・キャベツ ・人参・胡瓜・レモン果汁・しめじ ・えのき・小松菜・乾わかめ	牛乳 しらすわかめ おにぎり
28木	ご飯 さわらの野菜あんかけ マカロニサラダ 白菜と生揚げの味噌汁	小魚せんべい	・さわら・牛乳・生揚げ ・ヨーグルト	・精白米・砂糖・片栗粉 ・マカロニ・マヨネーズ ・ホットケーキミックス・油	・人参・えのきたけ・玉ねぎ ・ピーマン・胡瓜・キャベツ・白菜 ・長ねぎ	牛乳 マーマレード 蒸しパン
29金	肉うどん 大豆とひじきのかき揚げ ほうれん草とえのきのおひたし みかん	ビスケット	・豚肉・大豆水煮・かつお節 ・牛乳・ウインナーソーセージ	・うどん・砂糖・小麦粉 ・油・ロールパン	・長ねぎ・乾ひじき・コーン ・玉ねぎ・ほうれん草・人参・えのき ・みかん・レタス	牛乳 ホットドッグ
30土	タコライス じゃが芋と鶏肉のスープ パナナ	ウエハース	・合挽肉・チーズ・鶏肉 ・牛乳	・精白米・砂糖・じゃが芋	・玉ねぎ・レタス・トマト・コーン ・パナナ	牛乳 バームクーヘン (市販)

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分	食物繊維
乳児基準栄養量	440kcal	14.3g	9.8g	230mg	1.8mg	160μg	0.20mg	0.24mg	14mg	1.4g	9.0g
今月の平均栄養量	477kcal	16.9g	14.7g	206mg	1.6mg	149μg	0.29mg	0.32mg	20mg	1.7g	3.1g
幼児基準栄養量	560kcal	18.2g	12.4g	240mg	1.8mg	200μg	0.28mg	0.32mg	16mg	1.7g	10.5g
今月の平均栄養量	565kcal	20.5g	17.5g	219mg	2.0mg	186μg	0.35mg	0.38mg	24mg	2.0g	3.8g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

