

2023年度 1月 予定献立表

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 (15)	ごはん れんこんハンバーグ (塩) マカロニサラダ (マヨネーズ、酢、塩) 白菜スープ (コンソメ、塩) りんご蒸しパン (B.P)	豚ミンチ(25g) 牛乳 鶏ミンチ(25g) 卵(6g) ハム(8g) 豆腐(10g) 牛乳(14cc)	白米(40g) パン粉 マカロニ(10g) 小麦粉(12g) 油(2.2cc) 三温糖(4g)	れんこん(20g) 玉ねぎ(12g) ブロッコリー(10g) にんじん(8g) 白菜(10g) 玉ねぎ(10g) えのき(8g) りんご(15g)
火 (16)	ごはん すき焼き風煮 (だし、しょうゆ、みりん、酒) おみそ汁 (にぼし・みそ) 肉まん(塩、イースト、B.P みりん、しょうゆ)	牛もも肉(30g) 焼き豆腐(15g) 豚ミンチ(8g) 牛乳(6cc)	白米(35g) サラダ油(4g) 糸こんにゃく(5g) 強力粉(6g) 小麦粉(6g) 三温糖(1.3g) 油(1g)	白菜(15g) にんじん(8g) えのき(8g) たまねぎ(10g) 白ねぎ(5g) 春菊(8g) まいたけ(8g) じゃがいも(10g) しいたけ(4g) 青ネギ(2g) 土生姜(1g)
水 (17)	里芋ごはん (だし、薄口、酒、塩) 魚の西京焼き(白みそ・酒) 春菊と白菜のポン酢和え (ポン酢) すまし汁 (かつお・昆布・うすくち・塩)	うすあげ(1g) 魚(50g) ささみ(4g) とろろ昆布(0.8g)	白米(30g) 里芋(10g)	青ネギ(1g) 春菊(15g) 白菜(10g) 人参(10g) えのき(8g) かぶ(20g) かぶの葉(5g) しいたけ(5g)
木 (18)	ミートパイ (ケチャップ・ウスター・コンソメ) ごはん 肉じゃが (だし、しょうゆ、みりん) おみそ汁 (にぼし、みそ) 鮭おにぎり(塩)	豚ミンチ(10g) 豚ももスライス(20g) 豚バラスライス(20g) わかめ(5g) 鮭(15g)	パイシート 白米(45g) じゃがいも(20g) 糸こんにゃく(8g)	玉ねぎ(8g) 人参(8g) 干しいたけ(2g) ホールトマト 玉ねぎ(20g) 人参(15g) いんげん(4g) 大根(15g) えのき(8g) 白菜(10g)
金 (19)	七草がゆ(塩)/ごはん 高野豆腐の煮物 (だし・うすくち・みりん) (19日) 鶏肉の照り焼き おみそ汁(にぼし、みそ) 梅が枝もち(塩)	高野豆腐(10g) ちくわ(10g) 鶏肉(60g) うすあげ(2g) あずき(6g)	白米(30g) こんにゃく(8g)	春の七草(せり、ナズナ、ごぎょう、ハコベラ ほとけのざ、スズナ、スズシロ) にんじん(10g) しいたけ(8g) 小松菜(10g) かぶ(15g) 青ネギ(1g) しめじ(6g) かぶの葉(8g)
土 (20)	豚さのこ井 (しょうゆ、みりん、酒) おみそ汁 (にぼし・みそ) 市販菓子	豚もも肉(10g) 豚バラ肉(10g) きざみのり(1g) うすあげ(2g)	白米(45g) 三温糖	たまねぎ(10g) しめじ(8g) えのき(8g) しいたけ(8g) にんにく(1g) 青ねぎ(1g) 土生姜(1g) 大根(10g) ほうれん草(10g) 白ネギ(3g)

* おやつには、果物と牛乳がつきます。
* 10日(水)はみんなでお雑煮クッキングです

今月の誕生会は
23日(火)です。

エネルギー 561 kCal 脂質 18.3 g
タンパク質 26 g 塩分 1.8 g

11日(木)は
お弁当日です。

おひさま岡町保育園

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 (22)	きのこの炊き込みごはん (だし、薄口、酒、塩) 鶏手羽のマーナレード煮 切干大根のサラダ (マヨネーズ、酢、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) 煮干しごまチップ(しょうゆ、 みりん) 市販菓子	うすあげ(1g) 鶏手羽元(70g) ツナ(8g) わかめ(4g) にぼし(20g)	白米(35g) 白ごま(2g) 里芋(10g) 白ごま 三温糖 市販菓子	干しいたけ(2g) にんじん(8g) みつば(2g) しめじ(6g) マーナレード 切干大根(6g) 水菜(10g) 人参(8g) 玉ねぎ(10g) えのき(8g)
火 (9)	フランスパン タラと大根のグラタン (コンソメ、塩、カレー粉) ブロッコリーのサラダ (酢、塩) 納豆チャーハン(しょうゆ)	タラ(40g) 牛乳 チーズ ツナ(8g) ちりめんじゃこ(4g) 納豆(10g) 刻みのり	フランスパン 小麦粉 バター 三温糖 サラダ油 白米(35g) ごま油	大根(30g) 玉ねぎ(20g) エリンギ(10g) しめじ(10g) ブロッコリー(25g) 人参(8g) しめじ(8g) 青ネギ(2g) にんにく(1g)
水 (24)	生姜ごはん(塩) かみなり揚げ (うす口、塩) 大徳寺なます (酢、しょうゆ) おみそ汁(にぼし、みそ)	豚ミンチ(20g) ひじき(1g) 豆腐(30g) 卵(5g) うすあげ(1g)	白米(42g) 三温糖 さつまいも(10g)	土生姜(2g) にんじん(6g) たまねぎ(8g) 干しいたけ(1g) ほうれん草(30g) 干しいたけ(1g) ゆず(4g) 白ネギ(4g) 切干大根(2g) しめじ(8g)
木 (25)	あんかけにゅうめん (かつお、昆布、薄口、みりん) ごはん ぶり大根 (酒、しょうゆ、みりん) ブロッコリーの胡麻和え (しょうゆ) すまし汁 (かつお・昆布・薄口・塩)	ささみ(8g) ぶり(50g) ゆば(1g)	そうめん(25g) 片栗粉 白米(40g) 三温糖 白ごま	しいたけ(5g) えのき(5g) なめこ(4g) 青ネギ(2g) 生姜 大根(30g) 生姜(1g) ブロッコリー(25g) 人参(8g) なめこ(8g) えのき(8g) みつば(2g)
金 (26)	黒糖豆腐ドーナツ (B.P,塩) チャンポン麺 (鶏ガラ、塩、しょうゆ、みりん) 三色ナムル (しょうゆ、酢) 大根飯おにぎり (だし、薄口・塩)	豆腐(24g) きなこ(4g) 豚ももスライス(20g) いか(10g) ささみ(8g) うすあげ(2g)	小麦粉(16g) 三温糖(4g) 黒糖(4g) サラダ油(2cc) 中華麺(1/2玉) ごま油 白ごま 三温糖 白米(30g)	白菜(20g) にんじん(15g) 玉ねぎ(10g) にら(8g) しいたけ(6g) きくらげ(1g) 土生姜(1g) にんにく(1g) ほうれん草(20g) にんじん(8g) 豆もやし(12g) だいこん(10g) 青ネギ(2g)
土 (27)	鶏そぼろ井 (だし、しょうゆ、みりん、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) 市販菓子	鶏ミンチ(30g) 卵(20g) 豆腐(10g)	白米(45g) 三温糖 サラダ油 さつまいも(10g)	ほうれん草(10g) 生姜(1g) 玉ねぎ(10g) なめこ(5g)

|

