

1月 予定献立表

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 (15 29)	フランスパン 鶏レバーのトマト煮 (塩、コンソメ、ケチャップ) かぶとりんごのサラダ (酢、塩) 白菜のスープ (コンソメ、塩) 五平もち(みそ、しょうゆ、みりん)	鶏レバー(30g) ベーコン(5g)	フランスパン(1切れ) オリーブ油 三温糖 三温糖 サラダ油 白米(40g)	たまねぎ(20g)しめじ(8g) トマト缶 にんにく(1g) かぶ(20g)かぶの葉 りんご(10g)ゆず(5g)ゆず果汁 白菜(10g)にんじん(8g) えのき(6g)たまねぎ(10g)
火 (16 30)	ごはん たこれんこんもち (酒、薄口、塩) ブロッコリーの和えもの (酢、塩) おみそ汁(にぼし、みそ) りんごジャムトースト	たこ(20g) ツナ(6g) 豆腐(10g)	白米(40g) 片栗粉 サラダ油 サラダ油 三温糖 食パン(1/2枚) グラニュー糖	れんこん(40g)しいたけ(8g) 青ネギ(3g) ブロッコリー(15g)にんじん(10g) カリフラワー(10g)ゆず(2g)果汁 しめじ(6g)大根(10g) 白ねぎ(3g) りんご(20g)レモン(2g)
水 (17)	根菜ずし (酢、塩) 高野豆腐と里芋の煮物 (だし、うす口、酒、みりん) すまし汁 (かつお昆布、うすくち、酒、塩) 切り干し大根のチヂミ(ポン酢)	豚ももスライス(10g) 卵(6g) 高野豆腐(5g) ささみ(8g) ツナ(6g)	白米(35g) 三温糖 里芋(20g) 麩(2g) 小麦粉 ごま油	れんこん(8g)ごぼう(8g) にんじん(8g)干しいたけ(1g) きぬさや(4g) にんじん(10g)いんげん(8g) しいたけ(8g) しめじ(6g)えのき(6g) 小松菜(10g) 切干大根(5g)青ねぎ(2g) にんじん(8g)
木 (18) 誕生会	おたのしみパン (イースト、塩、はちみつ) 鶏手羽のマーメレード煮 (しょうゆ) クラムチャウダー風スープ (コンソメ、塩) いろいろおにぎり(しょうゆ)	牛乳(7.5cc) 鶏手羽(60g) ベーコン(8g) 牛乳(50cc) わかめ(1g)チーズ(5g) かつおぶし(0.5g)	強力粉(10g)薄力粉(2.5g) バター(1.5g)三温糖(2.5g) じゃがいも(10g) 小麦粉 バター 白米(35g)	マーメレード 玉ねぎ(20g)にんじん(10g) ブロッコリー(10g) しめじ(8g)エリンギ(8g) ゆかり(1g)
金 (5 19)	豚あんかけ丼 (だし、酒、しょうゆ、みりん) にゅうめん (だし、酒、うすくち、塩) おからとほうれん草のケーキ (B. P)	豚ももスライス(20g) 豚バラスライス(20g) ささみ(8g) おから(11g) 卵(6g)牛乳(5cc)	白米(40g) サラダ油 三温糖 そうめん(10g) 小麦粉(9g) バター(4g)三温糖(4g)	たまねぎ(8g)白菜(10g) しいたけ(8g)にんじん(8g) しょうが(1g)えのき(8g) しめじ(6g)なめこ(6g) 小松菜(10g) ほうれん草(5g)
土 (6 20)	けんちんうどん (昆布、かつお、薄口、濃口 みりん、酒) 春菊と山芋のあえもの (うすくち、だし、酢) パン	豚もも肉(30g) ちくわ(5g) ツナ(8g)	うどん(1/4玉) 里芋(15g) 長いも(20g) ねりごま 三温糖	白菜(20g)ごぼう(7g)大根(10g) にんじん(8g)しいたけ(5g) 白ねぎ(4g) 春菊(30g) にんじん(5g)

*おやつには、牛乳と季節の果物がつきます。

エネルギー 550kcal タンパク質 22.1g 脂質 18.5g 塩分 2.4g

	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)	ごはん 松風焼き (みそ、塩) 小松菜とまいたけの煮びたし (かつお昆布、うすくち、酒) おみそ汁(にぼし、みそ) 塩やきそば(塩、とりがら)	豚ミンチ(25g) 鶏ミンチ(25g)卵(6g) うすあげ(2g) 豚バラスライス(15g)	白米(40g) 黒ごま(2g)白ごま(2g) 中華麺(1/4玉)	白ねぎ(4g)たまねぎ(8g) 小松菜(30g)まいたけ(10g) にんじん(8g) かぶ(20g)かぶの葉 しめじ(8g) もやし(5g)にんじん(4g) 青ねぎ(2g)にんにく(1g)
火 (9 23)	9日 七草がゆ(塩) ごはん すき焼き風煮 (だし、しょうゆ、酒、みりん) おみそ汁(にぼし、みそ) じゃこまよトースト(マヨドレ)	豚ももスライス(40g) 焼き豆腐(10g) うすあげ(2g) チーズ(5g)青のり(0.3g) ちりめんじゃこ(3g)	白米(30g) 白米(40g) 糸こんにやく(4g) 三温糖 フランスパン(1切れ) 白ごま(2g)	七草 白ねぎ(4g)白菜(20g)たまねぎ(10g) にんじん(8g)まいたけ(8g)えのき(8g) 春菊(10g) かぼちゃ(10g)青ねぎ(2g) たまねぎ(10g)
水 (10 24)	ごはん 魚の煮つけ (しょうゆ、みりん、酒) 春菊と白菜のごまあえ (しょうゆ) おみそ汁(にぼし、みそ) ヨーグルトと れんこんチップス(塩)	魚(45g) ささみ(12g) わかめ(6g) ヨーグルト(50g)	白米(40g) 白ごま(2g) 三温糖 じゃがいも(15g) サラダ油	ごぼう(10g)しょうが(1g) 春菊(10g)白菜(12g)ゆず(4g) にんじん(8g)しいたけ(6g) たまねぎ(8g)えのき(5g) 白ネギ(3g) れんこん(20g)
木 (11 25)	ごはん 筑前煮 (だし、しょうゆ、みりん、酒) おみそ汁(にぼし、みそ) 11日:あられ(鏡開き) 25日:梅が枝もち	鶏もも肉(40g) 厚あげ(10g) 青のり(1g) 小豆(6g)	白米(40g) サラダ油 三温糖 里芋(10g)板こんにやく(8g) もち サラダ油 グラニュー糖 三温糖 白玉粉(10g)	れんこん(15g)ごぼう(10g) にんじん(8g)しいたけ(8g) いんげん(6g) 白菜(15g)しめじ(6g) えのき(6g)青ねぎ(2g)
金 (12 26)	しょうがごはん 魚のてんぷら(塩) 大豆と大根のサラダ (マヨドレ、酢、塩) すまし汁 (かつお昆布、うすくち、酒、塩) みかんクッキー	魚(45g)卵(4g) 大豆(6g)ツナ(8g) ひじき(1g) 豆腐(10g) 牛乳(1cc)	白米(40g) サラダ油、小麦粉 小麦粉(10g)三温糖(4g) バター(7.5g)グラニュー糖(3g)	しょうが(2g) 大根(20g)にんじん(10g) 水菜(8g) えのき(6g)なめこ(8g) みつば(2g) みかん(10g)
土 (13 27)	ごはん 肉じゃが (だし、しょうゆ、みりん、酒) おみそ汁(にぼし、みそ) パン	豚ももスライス(20g) 豚バラスライス(20g) 豆腐(10g)	白米(40g) じゃがいも(20g) 糸こんにやく(4g)	たまねぎ(20g)にんじん(10g) いんげん(5g) しめじ(8g)えのき(8g) 青ねぎ(2g)



今月のお弁当日は、
4日(木)と31日(水)です。

