



1月 献立表

あけまして
おめでとうございます



★今月のおたんじょう会★
1月22日(月)

<旬の食材>

かぶ、小松菜、水菜、ほうれん草、さつまいも
7ロッコリー、白菜、大根、里芋、みかん



令和5年度
あけほの保育園

日付				午前おやつ (0～1歳)	昼食	午後おやつ	主な材料			乳児			幼児			補食
							血や肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子をよくするもの	E	526	kcal	E	572	kcal	ホットケーキ
4	18	木		里食べよ 牛乳	ご飯、味噌汁、鶏肉の照り焼き 高野豆腐の含め煮、桃缶	わらび餅 牛乳	鶏肉、高野豆腐、きな粉、牛乳	米、小町麩、砂糖、片栗粉	小松菜、大根、人参、青梗菜、黄桃缶	P	22.4	g	P	25.3	g	ホットケーキMIX 牛乳、バター
										F	16.9	g	F	16.4	g	
										Naci	1.4	g	Naci	1.5	g	
	19	金		カルシウムせんべい 牛乳	ご飯、味噌汁、豚肉のねぎ塩炒め かみかみサラダ、りんご	高野豆腐のラスク 牛乳	豚肉、高野豆腐、牛乳	米、里芋、ごま油、砂糖 バター、グラニュー糖	青梗菜、玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ 切干大根、人参、きゅうり、りんご	E	488	kcal	E	525	kcal	そぼろおにぎり
										P	21.6	g	P	23.7	g	米、鶏ひき肉
										F	17.2	g	F	16.7	g	
										Naci	1.2	g	Naci	1.4	g	
6	20	土		きな粉餅せんべい 牛乳	焼うどん、味噌汁 じゃが芋煮、バナナ	だまこみたらし 牛乳	豚肉、花かつお、豆腐、牛乳	うどん、サラダ油、じゃが芋 砂糖、米、片栗粉	キャベツ、人参、ピーマン、もやし 玉ねぎ、グリーンピース、バナナ	E	474	kcal	E	496	kcal	
										P	18	g	P	18.7	g	
										F	11.3	g	F	9.3	g	
										Naci	1.6	g	Naci	1.9	g	
9	23	火		アンパンマン煎餅 牛乳	ご飯、味噌汁、かれいの煮付け ひじきの炒り煮、りんご	チーズカレー蒸しパン 牛乳	かれい、油揚げ、大豆 牛乳、チーズ	米、さつま芋、砂糖 ホットケーキMix、カレー粉、サラダ油	玉ねぎ、ひじき、人参、グリーンピース、りんご	E	505	kcal	E	542	kcal	おかかおにぎり
										P	24.9	g	P	28.4	g	米、かつお節
										F	12.2	g	F	10.9	g	
										Naci	1.8	g	Naci	2.1	g	
10	24	水		クラッカー 牛乳	ご飯、味噌汁、鶏のから揚げ 水菜とチーズのサラダ、バナナ	シュガートースト 牛乳	鶏肉、チーズ、牛乳	米、片栗粉、サラダ油 食パン、バター、砂糖	白菜、わかめ、生姜、にんにく、水菜 人参、キャベツ、コーン、バナナ	E	543	kcal	E	622	kcal	ツナおにぎり
										P	20.8	g	P	24.6	g	米、ツナ
										F	21.2	g	F	23.1	g	
										Naci	1.5	g	Naci	1.7	g	
11	25	木		里食べよ 牛乳	麦ごはん、すまし汁、アジのきのこ味噌マヨ焼 青菜の納豆チーズ和え、りんご	さつま芋もち 牛乳	アジ、納豆、チーズ、牛乳	米、押し麦、マヨドレ、サラダ油 さつま芋、砂糖、片栗粉	長ねぎ、白菜、舞茸、えのき、玉ねぎ 小松菜、人参、りんご	E	508	kcal	E	548	kcal	ホットケーキ
										P	23.4	g	P	26.6	g	ホットケーキMIX 牛乳、バター
										F	15.5	g	F	14.8	g	
										Naci	1.2	g	Naci	1.3	g	
12	26	金		カルシウムせんべい 牛乳	食パン、クリームシチュー 根菜ゴママヨサラダ、バナナ	いなり寿司 麦茶	鶏肉、牛乳、スキムミルク、油揚げ	食パン、じゃが芋、サラダ油、バター 小麦粉、マヨドレ、白ごま、米、砂糖	人参、玉ねぎ、グリーンピース、ごぼう 蓮根、コーン、キャベツ、バナナ	E	514	kcal	E	564	kcal	そぼろおにぎり
										P	18.4	g	P	19.5	g	米、鶏ひき肉
										F	18.5	g	F	19.6	g	
										Naci	1.6	g	Naci	1.8	g	
13	27	土		きな粉餅せんべい 牛乳	麻婆丼、大根のスープ ささみときゅうりの中華和え、りんご	焼き芋 牛乳	豚挽き肉、木綿豆腐、ささみ、牛乳	米、サラダ油、砂糖、ごま油 白ごま、さつま芋	玉ねぎ、人参、干し椎茸、長ねぎ グリーンピース、大根菜、大根 きゅうり、もやし、コーン、りんご	E	461	kcal	E	487	kcal	
										P	19.3	g	P	20.5	g	
										F	13.1	g	F	11.4	g	
										Naci	1.3	g	Naci	1.5	g	
15	29	月		マンナウエハース 牛乳	ご飯、味噌汁、さばの塩焼き 炒り豆腐、マーマレードヨーグルト	きな粉と小豆のスコーン 牛乳	さば、木綿豆腐、ヨーグルト スキムミルク、牛乳、きな粉、つぶあん	米、砂糖、サラダ油 バター、ホットケーキMix	えのき、小松菜、玉ねぎ、人参 にら、マーマレード	E	624	kcal	E	709	kcal	ジャムサンド
										P	24.4	g	P	27.7	g	食パン イチゴジャム
										F	26	g	F	28.8	g	
										Naci	1.4	g	Naci	1.7	g	
16	30	火		アンパンマン煎餅 牛乳	カレーライス ブロッコリーのマリネ、みかん缶	セサミクッキー 牛乳	鶏肉、豆乳、牛乳	米、サラダ油、じゃが芋、カレー粉 小麦粉、砂糖、白ごま、黒ごま	玉ねぎ、りんご、バナナ、にんにく 生姜、トマト缶、人参、ケチャップ ブロッコリー、きゅうり 黄パプリカ、赤パプリカ、みかん缶	E	587	kcal	E	645	kcal	おかかおにぎり
										P	16.8	g	P	17.8	g	米、かつお節
										F	20	g	F	20.4	g	
										Naci	1.1	g	Naci	1.2	g	
17	31	水		クラッカー 牛乳	ご飯、味噌汁、白身魚フライ さつま芋サラダ、りんご	わかめとしらすのポテト焼 牛乳	あさり、白身魚フライ しらす、牛乳	米、サラダ油、さつま芋、マヨドレ じゃが芋、片栗粉	ほうれん草、きゅうり、人参 りんご、わかめ	E	515	kcal	E	558	kcal	ツナおにぎり
										P	18.1	g	P	19.3	g	米、ツナ
										F	15.4	g	F	14.5	g	
										Naci	1.5	g	Naci	1.8	g	
七 草	5	金		カルシウムせんべい 牛乳	七草ご飯、すまし汁、松風焼き 筑前煮、みかん	パイナップルきんとん 牛乳	鶏挽肉、レバー、木綿豆腐 鶏肉、牛乳	米、花麩、砂糖、片栗粉、白ごま 里芋、さつま芋	大根、大根葉、かぶ、七草、ほうれん草 長ねぎ、生姜、青のり、干し椎茸、ごぼう にんじん、たけのこ、グリーンピース みかん、パイン缶	E	503	kcal	E	538	kcal	そぼろおにぎり
										P	20.3	g	P	22.1	g	米、鶏ひき肉
										F	13.9	g	F	13.7	g	
										Naci	1.5	g	Naci	1.7	g	
お誕生 日会	22	月		マンナウエハース 牛乳	わかめご飯、ミルクスープ、ハンバーグ きのこソース ツナの彩りサラダ、みかん	アップルパイ 牛乳	鶏肉、豚挽き肉、木綿豆腐 豆乳、ツナ、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、砂糖、パイ皮	わかめ、白菜、コーン、玉ねぎ、ひじき えのき、しめじ、ケチャップ、きゅうり 黄パプリカ、人参、みかん、りんご	E	548	kcal	E	591	kcal	ジャムサンド
										P	20.8	g	P	22.3	g	食パン イチゴジャム
										F	18.6	g	F	19.2	g	
										Naci	1.9	g	Naci	2.2	g	

※献立は食材の仕入れ状況により、変更する場合がございます。ご了承ください。

※マヨネーズは卵なしのものを使用しています(マヨドレ)

※ハム、ベーコン、ウィンナーは卵・乳なしのものを使用しています。