

2023年1月号

日	曜	献立	食品名および材料名						おやつ	日	曜	献立	食品名および材料名						おやつ
			からだをつくる			体の調子を整える		熱や力になる					からだをつくる			体の調子を整える		熱や力になる	
5	木	カレーライス	牛肉	20	たまねぎ	30	米	70	おかし (ごまアツク)	19	木	ごはん	鯖	60	米	70	おかし (エースコイン)		
		人参	10	さつまいも	30	豚肉	10	ひじき				2							
		トマト	5	きゅうり	10	人参	10	こんにやく				15							
		グリーンピース	5	人参	10	三度豆	5	人参				10							
		ポパイスープ	人参	10	みかん	8	ホウレン草	20				もやし	20						
果物		グレープフルーツ	30					果物		鶏ミンチ	15	人参	10	三度豆	5	牛乳			
6	金	ごはん	さわか	60				70	揚げパン	20	金	とりごぼうごはん	鶏ミンチ	15	人参	10	ポテト	50	おかし (さつまいも、さとう バター、牛乳)
		キャベツ	5	人参	10	厚揚げの煮め煮	厚揚げ	50				小松菜	20						
		の和え物	大豆	5	人参	10	小松菜の和え物					人参	10						
		みそ汁					人参	10				コーン	10						
		果物												みそ汁	人参	10	たまねぎ	10	みかん
7	土	あんかけラーメン	鶏肉	30	ホウレン草	10	中華そば	120	おかし (豆乳のクレープ)	21	土	牛肉	40	たまねぎ	30	米	70	おかし (麦ウエハース)	
		人参	10	人参	10	牛丼	10	かまぼこ				10	三度豆	20					
		ツナ和え	ツナ	5	きゅうり	30	甘酢和え	人参				10	きゅうり	30					
		果物											人参	10					
		バナナ	40									すまし汁	人参	10					
10	火	そばろ丼	合ミンチ	50	人参	30	米	70	おかし (ソフト煎餅)	23	月	ごはん	豚肉のみ煮	豚肉	70	米	70	おかし (ひつじ以下 …お子様煎餅) (ゆり以上 …減塩ばりんこ)	
		コーン	15	人参	10	ごま和え		はくさい				30	白ごま	2					
		おくら	2	人参	10	けんちん汁	うすあげ	5				小松菜	10						
		のりめん和え	おくら	30	人参	10	人参	10				人参	10						
		すまし汁	たまねぎ	20	人参	10	人参	10				人参	10						
果物								果物		みかん	30	みかん	0.3	牛乳					
11	水	ふりかけごはん	鯖ふりかけ	2			米	70	マシュマロ サンド	24	火	ロールパン	鶏肉	80	ロールパン	40	サブレ		
		煮魚	赤魚	60	人参	10	人参	10				じゃがいも	30	小巻粉、バター さとう					
		きゅうりもみ	きゅうり	40	人参	10	人参	10				人参	10						
		みそ汁	ソフト末鯖豆腐	20	人参	10	人参	10				人参	10						
		果物													人参	10			
12	木	しつぽくうどん	鶏肉	30	大根	20	うどん	110	レモンマフィン ホットケーキミックス 小麦粉、レモン汁 豆乳、バター、さとう	25	水	ふりかけごはん	おおかふりかけ		2	米	70	おかし (クラッカー)	
		人参	10	人参	10	煮魚	たら	60				人参	10						
		じゃがいもの甘煮	じゃがいも	40	人参	10	人参	10				人参	10						
		ひじきの	ひじき	1.5	人参	10	人参	10				人参	10						
		ごまマヨ和え	ごまマヨ和え	1.5	人参	10	人参	10				人参	10						
果物								果物		人参	10	人参	10	人参	10	牛乳			
13	金	ごはん	牛肉	40	ピーマン	10	米	70	おかし (ひつじ以下 …シガーフライ) (ゆり以上…カンバン)	26	木	ごはん	牛肉	30	人参	20	米	70	サクサクパイ パイシート (卵抜き) さとう
		チンジャオロースー	人参	15	人参	10	肉豆腐	30				人参	20						
		小松菜の和え物	人参	10	人参	10	木綿豆腐	30				人参	20						
		中華スープ	人参	10	人参	10	人参	10				人参	10						
		果物												人参	10				
14	土	ピラフ	豚ミンチ	30	たまねぎ	40	米	70	おかし (五穀のどろり)	27	金	塩ラーメン	鶏肉	30	小松菜	20	中華そば	30	青菜おにぎり 米 青菜
		人参	10	人参	10	人参	10	人参				10							
		ドレッシングサラダ	人参	10	人参	10	人参	10				人参	10						
		コンソメスープ	人参	10	人参	10	人参	10				人参	10						
		果物												人参	10				
16	月	ごはん	鶏肉の甘辛煮	鶏肉	100	米	70	セサミ クッキー ホットケーキミックス バター、牛乳 さとう、白ごま	28	土	チャーハン	ベーコン	15	たまねぎ	40	米	70	おかし (ハードどろり)	
		春雨サラダ	ツナ	5	きゅうり	15	人参				10	人参	10						
		あんかけ汁	人参	10	人参	10	人参				10	人参	10						
		果物												人参	10				
		果物												人参	10				
17	火	野菜のクリーム スパゲティ	ベーコン	15	キャベツ	25	スパゲティ	50	かにパン (卵不使用)	30	月	ハヤシライス	牛肉	20	たまねぎ	30	米	70	黒糖ふらすク ふ、バター、黒糖
		人参	10	人参	10	人参	10	人参				10							
		ウインナー	ウインナー	20	人参	10	人参	10				人参	10						
		果物												人参	10				
		果物												人参	10				
18	水	ドライカレー	合ミンチ	30	たまねぎ	30	米	70	おかし (ホームパイ)	31	火	ごはん	豚肉のしょうが煮	豚肉	70	米	70	おかし (野菜煎餅)	
		人参	10	人参	10	人参	10	人参				10							
		ドレッシングサラダ	人参	10	人参	10	人参	10				人参	10						
		はくさいスープ	人参	10	人参	10	人参	10				人参	10						
		果物												人参	10				

☆海外産の食品を使用する場合は業者は可能な限り検査機関の結果(細菌・残留農薬など)をもとにした安全証明書の発行をお願いします。
 ☆食材の価格や入荷状況、行事などにより、記載の量と差が生じたり、食材や献立変更になる場合があることをご了承ください。
 ☆材料(食品名)の中には調味料は記載していません。
 ☆乳児は10時におやつがあります。
 ☆乾物については、乾燥した状態の重量で記載しています。
 ☆アレルギーの対応については、赤字で記載しています。

☆子どもたちの毎月の身長と体重を栄養ソフトに入力し、久宝まぶねこども園の子どもたちの給与目標を算出しています。この数値を目標に献立を作成しています。
 ☆献立表に記載しているグラム数は3〜5歳児を基準にしています。

(1〜2歳児) ※1日の給与量の50%を目標に設定しています。

エネルギー	524kcal	炭水化物	75.0g
たんぱく質	21.0g	食塩	1.6g
脂質	15.7g	カルシウム	232mg

(3〜5歳児) ※1日の給与量の45%を目標に設定しています。

エネルギー	608kcal	炭水化物	87.0g
たんぱく質	24.3g	食塩	1.7g
脂質	18.2g	カルシウム	258mg