献　立　表

2022年01月　　ゆめわかば保育園

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
17 31 月	ご飯 さつま汁 鮭のホイル焼き 冬野菜のマリネ 果物	米、発芽玄米／さつまいも、鶏もも肉、だいこん、ごぼう、板こんにゃく(幼児のみ)、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ／鮭、酒、食塩、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、バター、しょうゆ、レモン果汁／カリフラワー、にんじん、れんこん、酢、食塩、きび砂糖、なたね油／キウイフルーツ／牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、りんご、ヨーグルト(無糖)、なたね油	牛乳 りんごヨーグルト 蒸しパン	473(378) 21.3(17.0) 11.5(9.2) 4.8(3.7)
04 18 火	鶏ごぼうパスタ スープ こまツナサラダ 果物	スパゲティ、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、ごぼう、なたね油、しょうゆ、酒、食塩、焼きのり／じゃがいも、しめじ、生わかめ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、食塩／こまつな、にんじん、ツナ水煮缶、酢、きび砂糖、しょうゆ、なたね油／りんご／牛乳／米、発芽玄米、しょうゆ、ごま油／⑱煮干し、きび砂糖、しょうゆ	牛乳 焼きおにぎり ⑱おやつ小魚付	504(401) 20.6(16.5) 12.4(9.8) 6.5(5.2)
05 19 水	ご飯 味噌汁 炒り鶏 おかか和え 果物	米、発芽玄米／木綿豆腐、ねぎ、生わかめ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ／鶏もも肉、れんこん、だいこん、にんじん、ごぼう、たけのこ水煮、板こんにゃく(幼児のみ)、なたね油、きび砂糖、酒、本みりん、しょうゆ／キャベツ、にんじん、しょうゆ、かつお節／ポンカン／牛乳／さつまいも、なたね油、きな粉、きび砂糖	牛乳 さつまいものあべかわ	497(397) 19.2(15.4) 15.5(12.4) 5.8(4.5)
06 20 木	金時ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 紅白なます 果物	米、酒、食塩、さつまいも、黒ごま／こまつな、油揚げ、ねぎ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ／ぶり、酒、本みりん、しょうゆ／だいこん、にんじん、きび砂糖、酢、食塩／バナナ／牛乳／鶏もも肉、だいこん、にんじん、はくさい、小麦粉、煮干魚類粉末、根昆布粉末、焼あご粉末、食塩、しょうゆ、本みりん	牛乳 すいとん	490(392) 21.3(17.0) 13.3(10.7) 3.2(2.5)
07 21 金	和風カレーライス スープ みかんゼリー ⑦黒豆	米、発芽玄米、豚肉(もも)、油揚げ、さといも、たまねぎ、にんじん、れんこん、ごぼう、なたね油、カレールウ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、本みりん、片栗粉／キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、洋風だしの素、食塩／オレンジ濃縮果汁、粉かんてん、きび砂糖、みかん缶／⑦黒豆、きび砂糖、みりん、しょうゆ／牛乳／トマトジュース(食塩無添加)、無添加麦みそ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、豆乳、オリーブ油／ロールパン／⑦米、七草、食塩	牛乳 ミネラルトマトスープ ロールパン ⑦七草粥の味見	562(450) 22.0(17.6) 18.4(14.7) 4.8(3.8)
24 月	ご飯 味噌汁 豆腐の五目煮 切干大根の甘酢和え 果物	米、発芽玄米／かぶ、かぶ・葉、油揚げ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ／豚ひき肉、なたね油、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、はくさい、木綿豆腐、しょうゆ、きび砂糖、片栗粉／切り干しだいこん、にんじん、こまつな、酢、きび砂糖、しょうゆ、ごま油／いよかん／牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、きび砂糖、ココア(ピュアココア)、牛乳、ごぼう、無塩バター	牛乳 ごぼうココアケーキ	495(396) 19.3(15.4) 16.2(13.0) 5.1(4.1)
11 25 火	ご飯 肉団子スープ たらのマヨネーズ焼き ひじきの炒め煮 果物	米、発芽玄米／鶏ひき肉、しょうが、たまねぎ、片栗粉、中華だしの素、はくさい、えのきたけ、しょうゆ、食塩／たら、酒、食塩、たまねぎ、マヨネーズ、パセリ粉／ひじき、にんじん、れんこん、しらたき、いんげん、なたね油、きび砂糖、本みりん、しょうゆ／キウイフルーツ／牛乳／小麦粉、卵、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、キャベツ、豚ひき肉、中濃ソース、あおのり、かつお節	牛乳 お好み焼き	479(383) 22.6(18.1) 14.1(11.3) 4.9(4.0)
12 26 水	豚汁うどん ほうれん草のごまあえ バナナヨーグルト	ゆでうどん、豚肉(もも)、だいこん、ごぼう、にんじん、さといも、油揚げ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ／ほうれんそう、にんじん、緑豆もやし、しょうゆ、きび砂糖、すりごま／バナナ、ヨーグルト(無糖)、きび砂糖／牛乳／米、発芽玄米、さけ、食塩、酒、生わかめ／⑫干し芋	牛乳 鮭わかめおにぎり ⑫干し芋付	486(389) 22.7(18.1) 11.7(9.3) 4.9(3.9)
13 27 木	ロールパン 冬野菜シチュー ツナサラダ 果物	ロールパン／鶏もも肉、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、カリフラワー、だいこん、なたね油、無塩バター、小麦粉、牛乳、食塩／キャベツ、にんじん、ツナ水煮缶、酢、食塩、きび砂糖、なたね油／りんご／牛乳／⑬卵、きび砂糖、牛乳、生クリーム、いちご㉗さつまいも、きび砂糖、食塩、粉かんてん	牛乳 ⑬カスタードプリン ㉗いもようかん	463(371) 19.7(15.7) 16.4(13.1) 5.5(4.4)
14 28 金	高野豆腐のそぼろ丼 味噌汁 かぶの和え物 果物	米、発芽玄米、凍り豆腐、鶏ひき肉、にんじん、干ししいたけ、しょうが、なたね油、きび砂糖、しょうゆ、本みりん、酒、こまつな／はくさい、えのきたけ、生わかめ、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ／かぶ、かぶ・葉、にんじん、きび砂糖、しょうゆ、ごま油／ポンカン／牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、無塩バター、きび砂糖、サワークリーム、卵、メープルシロップ	牛乳 ホットビスケット	517(444) 20.9(17.1) 19.7(17.9) 3.8(3.2)

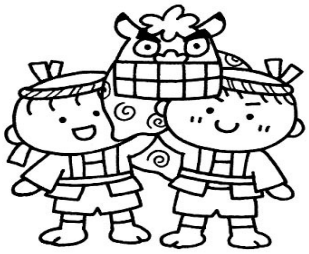
都合により献立が変更になる場合があります。　　食塩1.2g(1.0g)

○食育

7日　七草　七草粥作り(どんぐり組)

13日　幼児誕生日お祝いご飯

味噌作り(くるみ組)



お正月に食べるおせち料理にはそれぞれ新しい年への願いが込められています。五穀豊穣、子孫繁栄、無病息災など。

シャレで子どもでも分かりやすいので、調べてみると面白いです。