

2024年01月

予 定 献 立 表

新町こども園

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | | 10時おやつ | 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | | 10時おやつ | | | | | | | | | |
|-------------------------|-------|--|-------------------|--|---|---|-----------|--|---|---|--------------------|-----------------|---------------------------------------|--|---|-------------------------|-------|----------|-------|--------|----|--------|----|-------|
| | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | | | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | | | | | | | | | |
| 1 | 月 | | | | | | | 17 | 水 | 御飯 ハンバーグ ひじきの煮物 粉ふき芋 | 鶏肉五目みそ汁 オレンジ | せんべい ジュース | 米、じゃがいも、さといも、パン粉、砂糖、油 | 豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | りんご天然果汁、オレンジ、たまねぎ、はくさい、にんじん、だいこん、ひじき、あおのり | ヨーグルト | | | | | | | | |
| 2 | 火 | | | | | | | 18 | 木 | 御飯 さけのマヨコーン焼き 豆腐みそ汁 切干大根の旨煮 | | スティックパン 牛乳 | 米、食パン、マヨネーズ、砂糖、油 | 牛乳、さけ、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ) | にんじん、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、切り干しだいこん、カットわかめ | クラッカー | | | | | | | | |
| 3 | 水 | | | | | | | 19 | 金 | 中華おこわ ちくわカレー揚げ 揚げ餃子 ほうれんそうの白和え | ウィンナーのスープ プチダノン | ★おたのしみ 牛乳 | 七分つき米、もち米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、バター、油、ごま油 | 牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、ちくわ、豚肉(肩ロース)、ウインナーソーセージ、脱脂粉乳 | ほうれんそう、キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、たまねぎ、ごま、干しいたけ | 野菜ジュース | | | | | | | | |
| 4 | 木 | 御飯 煮込みハンバーグ ほうれん草のごま和え みそ汁 | せんべい ジュース | 米、じゃがいも、砂糖 | 米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(甘みそ) | りんご天然果汁、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、すりごま | クラッカー | 20 | 土 | フィッシュサンド バナナ 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | 金 | 御飯 タンドリーチキン キャベツのツナマヨあえ 五目みそ汁 | ビスケット 牛乳 | 米、さといも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖 | 牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | キャベツ、もやし、きゅうり、だいこん、たまねぎ、ねぎ、レモン果汁、にんにく | 野菜ジュース | 21 | 日 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 土 | ツナサンド バナナ 牛乳 | | | | | | 22 | 月 | 御飯 メンチかつ 小松菜納豆あえ 五目みそ汁 | バナナ | せんべい ジュース | 米、さといも | 挽きわり納豆、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節 | りんご天然果汁、バナナ、キャベツ、こまつな、だいこん、ねぎ、コーン缶 | 飲むヨーグルト | | | | | | | | |
| 7 | 日 | | | | | | | 23 | 火 | 御飯 大根そぼろ煮 マカロニサラダ なめこみそ汁 | | ビスケット 牛乳 | 米、マカロニ・スパゲティ、砂糖、マヨネーズ、片栗粉 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、さつま揚げ、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ | だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、なめこ、きゅうり | チーズ | | | | | | | | |
| 8 | 月 | | | | | | | 24 | 水 | チキンカレー ブロッコリーのマヨネーズあえ 福神漬 オレンジ | | ★パウンドケーキ 牛乳 | 七分つき米、じゃがいも、ホットケーキ粉、無塩バター、砂糖、押麦、マヨネーズ | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵 | オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、福神漬、コーン缶 | ビスケット | | | | | | | | |
| 9 | 火 | 御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 大根サラダ わかめスープ | ヨーグルト おやつ小魚(以) | 米、マヨネーズ、砂糖 | 元気ヨーグルト、生揚げ、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、おやつ小魚、米みそ(淡色辛みそ) | キャベツ、たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、コーン缶、だいこん、ピーマン、ねぎ、たけのこ(ゆで)、カットわかめ、しょう | チーズ | 25 | 木 | ラーメン きゅうりの梅和え フライドポテト グレープフルーツ | | ★わかめおにぎり 牛乳 | 生中華めん、フライドポテト、七分つき米、油 | 牛乳、豚肉(肩ロース)、なると | グレープフルーツ、きゅうり、キャベツ、もやし、にんじん、にら、コーン缶、うめ干し、ごま、カットわかめ | ゼリー | | | | | | | | |
| 10 | 水 | 御飯 油淋鶏 ほうれんそうの納豆和え ミネストローネ | ★ホットケーキ 牛乳 | 米、ホットケーキ粉、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、メープルシロップ、片栗粉、砂糖、油、ごま油 | 牛乳、鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆、卵、豚ひき肉、かつお節 | グレープフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、キャベツ、カットマト缶詰、ねぎ、セロリ、にんにく | ビスケット | 26 | 金 | 御飯 さばのみそ煮 蒸し鶏のごまだれ キャベツのすまし汁 | | | 米、ごまドレッシング、砂糖 | さば、鶏むね肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ) | キャベツ、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、大豆もやし、にんじん、しょうが | せんべい | | | | | | | | |
| 11 | 木 | ハヤシライス 春雨サラダ みかん | クッキー 牛乳 | 七分つき米、じゃがいも、押麦、はるさめ、砂糖、ごま油 | 牛乳、豚肉(ばら)、ハム | みかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、コーン缶 | せんべい | 27 | 土 | コロッケサンド バナナ 牛乳 | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | 金 | ロールパン コーンクリームシチュー ウィンナー しゅうまい | せんべい ジュース | じゃがいも、ロールパン、油 | 牛乳、鶏もも肉、ウインナーソーセージ | りんご天然果汁、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍) | ゼリー | 28 | 日 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 土 | たまごサンド バナナ 牛乳 | | | | | | 29 | 月 | 御飯 肉じゃが ひじきとキャベツのサラダ 小松菜のみそ汁 | | せんべい ジュース | 米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖 | 豚肉(肩ロース)、生揚げ、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ) | りんご天然果汁、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、ひじき | 牛乳 | | | | | | | | |
| 14 | 日 | | | | | | | 30 | 火 | 中華丼 ツナサラダ たまねぎのみそ汁 みかん | | プリン おやつ小魚(以) | 七分つき米、マヨネーズ、押麦、片栗粉、ごま油 | 豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、おやつ小魚 | みかん、たまねぎ、キャベツ、レタス、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、たけのこ(ゆで)、しいたけ、黒きくらげ、しょうが、カット | FeCaウエハース | | | | | | | | |
| 15 | 月 | カレーうどん ブロッコリーのミモザサラダ いちご | ★鮭おにぎり 牛乳 | ゆでうどん、米、マヨネーズ | 牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ハム、さけ、油揚げ | いちご、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごま | 牛乳 | 31 | 水 | キャベツときのこの和風パスタ ポテトサラダ コーンわかめスープ 鉄チーズ | | スティックパン 牛乳 | 食パン、スパゲティ、じゃがいも、マヨネーズ、オリーブ油、無塩バター | 牛乳、豚肉(もも)、ハム | キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン缶、しめじ、しいたけ、ねぎ、カットわかめ | ヨーグルト | | | | | | | | |
| 16 | 火 | すき焼き丼 パスタサラダ バナナ | ★お麩ラスク 牛乳 | 米、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ、マーガリン、焼ふ、砂糖 | 牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、ハム | バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ねぎ、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ | FeCaウエハース | <table border="1"> <tr> <td rowspan="4">1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)</td> <td>エネルギー</td> <td>506 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>19.3 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>17.1 g</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td>1.9 g</td> </tr> </table> | | | | | | | | 1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む) | エネルギー | 506 kcal | たんぱく質 | 19.3 g | 脂質 | 17.1 g | 塩分 | 1.9 g |
| 1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む) | エネルギー | 506 kcal | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | たんぱく質 | 19.3 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 脂質 | 17.1 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 塩分 | 1.9 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

○献立は仕入れの都合により変更することがあります
 ○★印は手作りおやつです
 ○土曜日のおやつは人数が確定してから決めます