

2021年1月



献立表

こばとの森保育園

日 / 曜	献立名	おやつ	延長補食	材料名(昼食・軽食)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				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	
4 18 月	ゆかりごはん ツナじゃがの焼きコロッケ コールスローサラダ 切干大根のみそ汁	豆腐ドーナツ 田作りいりこ くだもの 牛乳	おにぎり	米、じゃがいも、小麦粉、 なたね油、てんさい糖、 パン粉	牛乳、木綿豆腐、 ツナ、みそ、油あげ、 にぼし、ごま	みかん、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、コーン、 切り干しだいこん	532 kcal 15.7 g 18.5 g 1.8 g
5 19 火	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ わんたんスープ	メープル大学芋 クラッカー くだもの 麦茶	ラスク	さつまいも、米、なたね油、 メープルシロップ、 はるさめ、ぎょうざの皮、 ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、 ぶた肉、みそ、ツナ、 ごま	バナナ、もやし、はくさい、 たまねぎ、ねぎ、たけのこ、 きゅうり、干ししいたけ、 しょうが	634 kcal 18.1 g 20.0 g 1.9 g
6 20 水	チキンと豆のカレー ブロックリービクルス コーンスープ	ジャムサンド 揚げマカロニ くだもの 牛乳	おにぎり	米、食パン、マカロニ、 小麦粉、マーガリン、 なたね油	牛乳、とり肉、 だいず	りんご、たまねぎ、 ブロックリー、にんじん、 トマト、ニンニク、しょうが	623 kcal 20.3 g 19.2 g 2.2 g
7 21 木	ごはん 鮭のパン粉焼き 土佐炒め こまつな海苔和え さつま芋のみそ汁	7日)七草おにぎり 21日)みそおにぎり 芋けんぴ くだもの 麦茶	サンドイッチ	さつまいも、米、 糸こんにゃく、さつまいも、 なたね油、パン粉	さけ、みそ、かつお節	りんご、こまつな、もやし、 だいこん、にんじん、ねぎ	584 kcal 17.2 g 11.6 g 1.5 g
8 22 金	8日)お赤飯 22日)きのこおこわ 筑前煮 ブロックリーボン酢 豆腐のすまし汁	マカロニきなこ レーズン くだもの 牛乳	おにぎり	米、マカロニ、黒糖、 こんにゃく、てんさい糖、 なたね油、片栗粉	牛乳、とり肉、 木綿豆腐、あずき、 きなこ、ごま	バナナ、だいこん、にんじん、 ブロックリー、チンゲンサイ、 ねぎ、ごぼう、干ししいたけ	519 kcal 22.1 g 10.9 g 1.6 g
9 23 土	焼きそば ひじきサラダ じゃが芋のスープ くだもの	ごへいもち 芋けんぴ くだもの 麦茶	市販菓子	中華めん、さつまいも、 米、じゃがいも、 てんさい糖、なたね油	ぶた肉、ツナ、みそ、 ベーコン、ごま	りんご、バナナ、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、ひじき	583 kcal 15.2 g 13.5 g 1.8 g
25 月	わかめごはん ごぼうハンバーグ ひじき煮 ポパイサラダ 白菜のみそ汁	にゅうめん クラッカー くだもの 麦茶	おにぎり	米、そうめん、パン粉、 しらたき、なたね油	ぶた肉、木綿豆腐、 みそ、油あげ、高野豆腐	みかん、たまねぎ、 ほうれんそう、はくさい、 ごぼう、にんじん、 ねぎ、ひじき	545 kcal 19.5 g 15.8 g 2.9 g
12 26 火	ごはん タンドリーかじき コロコロサラダ 大根のみそ汁	りんごケーキ ポップコーン くだもの 牛乳	フライドポテト	米、小麦粉、じゃがいも、 なたね油、てんさい糖	牛乳、かじき、豆乳、 豆乳ヨーグルト、みそ、 ハム	バナナ、たまねぎ、だいこん、 りんご、ブロックリー、 えのきたけ、にんじん、 コーン	605 kcal 19.8 g 20.1 g 1.7 g
13 27 水	豚丼 ごまサラダ なめこのみそ汁 くだもの	おふのラスク フルーツヨーグルト 麦茶	おにぎり	米、しらたき、おふ、 マーガリン、てんさい糖、 なたね油	ぶた肉、ヨーグルト、 木綿豆腐、みそ、ツナ、 ごま	バナナ、たまねぎ、キャベツ、 ほうれんそう、もやし、ねぎ、 にんじん、なめこ、しょうが	541 kcal 16.2 g 24.7 g 1.3 g
14 28 木	ごはん さわらの西京焼き 切干大根煮 キャベツゆかり和え のっぺい汁	そぼろおにぎり 干し芋 くだもの 麦茶	サンドイッチ	さといも、米、なたね油、 片栗粉	さわら、とり肉、みそ、 高野豆腐、油あげ	バナナ、はくさい、にんじん、 だいこん、ねぎ、ごぼう、 切り干しだいこん、しょうが、 干ししいたけ	571 kcal 18.7 g 10.1 g 1.2 g
15 29 金	ごはん(菜飯ふりかけ) 鶏のからあげ 里芋の煮もの ほうれん草ごま和え しめじのみそ汁	おにまんじゅう きな粉棒 くだもの 牛乳	おにぎり	さつまいも、米、里芋、 てんさい糖、小麦粉	牛乳、とり肉、きなこ、 みそ、ごま	みかん、ほうれんそう、 たまねぎ、はくさい、 だいこん(葉)、しめじ、 ニンニク	608 kcal 21.1 g 21.7 g 1.3 g
16 30 土	カレーうどん かぼちゃのそぼろ煮 くだもの	鮭わかめおにぎり 芋けんぴ くだもの 麦茶	市販菓子	ゆでうどん、米、 てんさい糖、なたね油、 片栗粉	油あげ、ぶた肉、 とり肉、さけ、ごま	バナナ、みかん、かぼちゃ、 玉ねぎ、にんじん	518 kcal 11.4 g 12.4 g 1.5 g



☆1/7(木)は春の七草
を食べる日です。
おやつには、七草とわかめ
ふりかけを混ぜたおにぎり
を出します。



★今月の果物
りんご、みかん、
バナナ、いちご

★食材の主な産地
さわら—青森県
鮭—北海道
かじき—和歌山県
豚肉—茨城県
鶏肉—宮崎県
白米—長野県