

# 献立表

2021年1月

日付	献立	エネルギー【kcal】 たんぱく質【g】 脂質【g】・塩分【g】 ( )は未満児	材料名			午前おやつ
			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	
5 (火)	マーボーラーメン チンゲン菜サラダ 牛乳	433(420) 18.3(15.7) 11.0(8.9) 1.3(1.1)	中華麺・三温糖 ごま油・片栗粉	豚ひき肉・豆腐・ごま 牛乳	にんじん・コーン・たまねぎ 長ネギ・しょうが・きゅうり チンゲン菜・みかん缶	●お茶 ●せんべい
6 (水)	きびごはん 魚の香味煮 小松菜の白和え みそ汁	385(355) 16.7(16.3) 9.1(7.4) 1.1(1.0)	米・きび・三温糖 ごま油・さといも	●ヨーグルト 鯖(未満児⇒白身魚) すりごま・豆腐 煮干し(いわし)	しょうが・にんじん・小松菜 ひじき・だいこん・わかめ	●ヨーグルト
7 (木)	野菜ぞうすい 卵焼き ごま和え 牛乳	455(387) 15.9(13.1) 14.8(11.9) 1.2(1.0)	米・油・三温糖 じゃがいも	油揚げ・卵・ごま 牛乳	●みかん かぶ・かぶの葉・大根 にんじん・きゅうり	●みかん
8 (金)	カレーライス フルーツサラダ お茶 ヨーグルト	460(437) 13.4(12.7) 7.1(7.2) 1.3(1.2)	米・じゃがいも 油	●豆乳飲料 豚肉・ヨーグルト ミルク	たまねぎ・にんじん・しょうが にんにく・グリーンピース キャベツ・きゅうり・もも缶 みかん缶・パイン缶	●豆乳飲料 ●せんべい
12 (火)	きびごはん 鶏肉のから揚げ ほうれん草のおかか和え みそ汁	390(359) 16.7(16.4) 9.9(8.1) 0.9(0.9)	米・きび・片栗粉 油	●ヨーグルト 鶏肉・かつ節・豆腐 油揚げ・煮干し(いわし)	しょうが・ほうれん草 もやし・えのきたけ・コーン にんじん	●ヨーグルト
13 (水)	食パン シーフードサラダ ポークンチュー 牛乳	428(369) 24.1(19.4) 11.9(9.5) 2.1(1.7)	食パン・ごま油 じゃがいも・油 三温糖	いか・えび・豚肉 ミルク・牛乳	●りんご キャベツ・きゅうり・わかめ にんじん・たまねぎ しめじ・ホールトマト缶	●りんご
14 (木)	きびごはん 魚のタルタルソース もやしのカレー和え みそ汁	397(339) 18.7(15.1) 11.9(9.5) 0.7(0.6)	米・きび マヨネーズ ●砂糖	●粉ゼラチン 鮭・卵・豆腐 煮干し(いわし)	たまねぎ・パセリ・もやし ニラ・にんじん・しめじ だいこん ●りんごジュース	●ゼリー
15 (金)	きびごはん 豆腐の中華煮 切干大根サラダ 牛乳	430(380) 16.2(13.5) 10.7(9.7) 1.0(0.9)	米・きび・三温糖 ごま油・片栗粉	豆腐・豚肉・ごま	たまねぎ・にんじん・コーン たけのこ・しいたけ・もやし ほうれん草・切干し大根 きゅうり・刻みのり	●お茶 ●ウエハース
18 (月)	親子丼 かぶの甘酢和え 牛乳	428(386) 17.0(14.2) 10.4(8.4) 1.1(0.9)	米・三温糖・油	鶏肉・卵・牛乳	●バナナ にんじん・たまねぎ・かぶ グリーンピース・しらたき きゅうり・みかん缶	●バナナ
19 (火)	きびごはん 魚のマリネ 白菜のおひたし みそ汁	410(375) 17.1(16.7) 12.4(10.0) 1.0(1.0)	米・きび・油	●ヨーグルト 鮭・ごま・豆腐 煮干し(いわし)	たまねぎ・ピーマン 小松菜・白菜・にんじん なめこ・わかめ	●ヨーグルト
20 (水)	ちゃんこうどん ポテトのチーズ焼き 牛乳	401(363) 15.1(12.6) 11.1(11.1) 2.1(1.7)	うどん・三温糖 じゃがいも・油	豚肉・ちくわ・油揚げ ベーコン・チーズ 牛乳	にんじん・はくさい・大根 ほうれん草・えのきたけ 長ネギ・たまねぎ・パセリ	●お茶 ●ビスケット
21 (木)	きびごはん 豆腐ハンバーグ コーンサラダ みそ汁	393(337) 14.5(12.0) 8.3(6.7) 1.1(0.9)	米・きび・パン粉 三温糖・油 片栗粉 じゃがいも	鶏肉・豆腐・卵 油揚げ・煮干し(いわし)	●みかん 長ネギ・しょうが・きゅうり キャベツ・コーン・にんじん ほうれん草	●みかん

十日町カトリック天使幼稚園・てんし保育園

日付	献立	エネルギー【kcal】 たんぱく質【g】 脂質【g】・塩分【g】 ( )は未満児	材料名			午前おやつ
			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	
22 (金)	きびごはん がんもどききんこあん かぼちゃのカレー煮 牛乳	462(391) 18.8(15.2) 14.1(11.3) 1.1(0.9)	米・きび・三温糖 片栗粉・油 ●三温糖	がんもどき・豚肉 牛乳●粉ゼラチン	えのきたけ・しめじ・にんじん かぼちゃ・たまねぎ・にんにく しょうが・さやえんどう ●りんごジュース	●ゼリー
25 (月)	きびごはん 生揚げのケチャップ煮 ひじきのナムル 牛乳	469(402) 18.4(14.8) 15.2(12.2) 0.9(0.7)	米・きび・三温糖 油・ごま油	生揚げ・豚ひき肉・ハム 牛乳●粉ゼラチン	●りんご たまねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・ひじき キャベツ・きゅうり	●りんご
26 (火)	きびごはん 手作りふりかけ 八宝菜 ワンタンみそ汁	409(417) 18.2(18.2) 9.6(11.2) 1.3(1.3)	米・きび・油 片栗粉・三温糖 ワンタンの皮 ごま油	●牛乳 ちりめんじゃこ・ごま いか・えび・白身魚 豚ひき肉・うずら卵	あおのり・しょうが・白菜 にんじん・たまねぎ・しいたけ 長ネギ	●牛乳 ●せんべい
27 (水)	食パン 魚のごまフライ 粉ふき芋 わかめスープ・牛乳	426(383) 21.8(18.0) 13.3(10.8) 1.7(1.4)	食パン・小麦粉 パン粉・油 じゃがいも	鮭・ごま・卵・牛乳	●バナナ 青のり・だいこん・わかめ にんじん・長ネギ	●バナナ
28 (木)	きびごはん しらす納豆 さつまいも揚げ煮 みそ汁	419(382) 13.3(13.7) 9.7(7.9) 1.1(1.0)	米・きび・三温糖 油・さつまいも	●ヨーグルト 納豆・しらす・ごま 油揚げ・煮干し(いわし)	れんこん・キャベツ・にんじん	●ヨーグルト
29 (金)	ツナそぼろ丼 ミネストローネスープ りんごのコンポート 牛乳	454(400) 14.0(11.8) 14.4(12.6) 1.2(1.1)	米・三温糖・油 マカロニ	ツナ・卵・ベーコン 粉チーズ・牛乳 ホイップクリーム	しょうが・グリーンピース 刻みのり・キャベツ・たまねぎ にんじん・トマト・りんご レモン汁	●お茶 ●ウエハース

1～2歳児(未満児)は午前のおやつ、昼食の提供の為1日の40%の量で計算しています。

3～5歳児(以上児)は昼食のみの提供の為1日の30%の量で計算しています。

1～2歳児(未満児)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準 男	1000	20～50	22～33	3.0未満
女	900	23～45	20～30	3.0未満
<b>当園での目標量</b>	<b>412</b>	<b>17</b>	<b>11.5</b>	<b>1.2</b>
<b>月平均</b>	<b>382</b>	<b>15</b>	<b>9.7</b>	<b>1.1</b>
3～5歳児(以上児)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分g
1日当たりの摂取基準 男	1300	32～65	28～43	3.5未満
女	1250	31～62	27～41	3.5未満
<b>当園での目標量</b>	<b>422</b>	<b>17.4</b>	<b>11.7</b>	<b>1.1</b>
<b>月平均</b>	<b>425</b>	<b>17.1</b>	<b>11.4</b>	<b>1.2</b>