

令和5年1月献立表 原町みゆき保育園
 ※都合により献立変更する場合があります。

当園の栄養目標量/実施量
 エネルギー(kcal) 589/521
 たんぱく質(g) 22.1/20.3
 幼児 509/464
 乳児 19.1/18.8

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
4(水)	ツナコーンピラフ(ツナ、コーン、人参、玉葱 バター、ドライパセリ) スープ(白菜、ハム、春雨、片栗粉) サラダ(大根、ごぼう、人参)エッグケア オレンジ	卵蒸しパン (小麦粉、卵、牛乳 ベーキングパウダー) 牛乳	ご飯 みそ汁(玉葱、じゃが芋) チンジャオロース(豚肉、筍、人参 ピーマン、黄パプリカ、赤パプリカ オイスターソース) ブロッコリーのおかか和え(ブロッコリー 鰹節)	チンジャオ丼 (豚肉、筍 人参、ピーマン 黄パプリカ 赤パプリカ オイスターソース)
5(木)	ご飯 ニラのスープ(ニラ、もやし、にんにく、白ごま) 鶏肉の葱みそ焼き(鶏肉、葱、みそ) 豆腐とじゃこのサラダ(レタス、人参、木綿豆腐、胡瓜 じゃこ、ごま油)和風 バナナ	ポテトのチーズ焼き (じゃが芋、玉葱、ベーコン とろけるチーズ トマトピューレ ホールトマト) 牛乳	ゆかりご飯(ゆかり) スープ(きくらげ、コーン) 鱈の野菜あんかけ(鱈、玉葱、人参 片栗粉) ナムル(もやし、胡瓜、人参、白ごま)	練乳トースト (パン、バター 練乳)
6(金)	豚肉とチンゲン菜のスパゲティー (スパゲティー、豚肉、チンゲン菜、えのき、玉葱 にんにく、生姜) 彩りサラダ(じゃが芋、トマト、胡瓜、コーン) フレンチ グレープフルーツ 牛乳	七草がゆ (鶏肉、七草セット、大根 かぶ) 麦茶	鶏肉の生姜焼き丼 (鶏肉、生姜、玉葱、キャベツ) みそ汁(えのき、わかめ、葱) 南蛮漬(大根、胡瓜、ごま油)	鶏肉の 生姜焼き丼
7(土)	チャーハン(レタス、豚挽肉、葱、にんにく、生姜 ごま油) スープ(切干大根、人参、コーン) のり和え(もやし、小松菜、人参、刻みのり) バナナ	ヨーグルトフレーバー ケーキ (小麦粉、バター、卵 ベーキングパウダー ヨーグルト、レーズン) 牛乳	8(日) 豚汁うどん(うどん、豚肉、大根、人参 ごぼう、葱、みそ) 塩昆布ポテト (じゃが芋、塩昆布、バター)	せんべい
9(月)	豆腐と海老のあんかけ丼 (海老、豆腐、葱、椎茸、片栗粉) 清汁(貝柱、えのき) きのこの炒め物(チンゲン菜、しめじ、エリンギ)	せんべい		
10(火)	ご飯 みそ汁(さつまいも、小松菜) 豚肉のおかか焼き(豚ロース肉、エッグケア、鰹節) 大根とささみの酢サラダ(大根、胡瓜、ささみ 人参、油揚げ、だし汁、白ごま、焼きのり) バナナ	アップルドーナツ (りんご、グラニュー糖 小麦粉、卵、牛乳 ベーキングパウダー バニラエッセンス、揚げ油) 牛乳	ツナの炊き込みご飯(ツナ、エリンギ) スープ(人参、じゃが芋) 野菜炒め (鶏肉、白菜、玉葱、いんげん) オーロラサラダ(キャベツ、胡瓜、人参 ケチャップ)エッグケア	ツナの炊き込み ご飯
11(水)	ビビンバご飯(豚挽肉、人参、豆もやし、ほうれん草 卵、ごま油) スープ(豆苗、春雨、えのき、生姜) 水菜と貝柱のサラダ(切干大根、水菜、貝柱 胡瓜)和風 りんご	黒糖寒天 (黒糖、寒天、きな粉) ビスケット 牛乳	ご飯 みそ汁(ほうれん草、切干大根、葱) 鮭フライ(鮭、小麦粉、卵、パン粉 揚げ油、中濃ソース) 白菜とたくあんのサラダ(白菜、たくあん 白ごま)	韓国風 おにぎり (たくあん 刻みのり ごま油)
12(木)	ロールパン スープ(キャベツ、コーン、カリフラワー) マカロニグラタン(マカロニ、鶏肉、人参、玉葱、しめじ ブロッコリー、バター、小麦粉、牛乳、粉チーズ) みかんサラダ(レタス、胡瓜、人参、みかん) フレンチ バナナ	菜の花の炊き込みご飯 (甘塩鮭、菜の花、白ごま バター) 牛乳	焼きそば(蒸中華麺、豚肉、キャベツ 干し椎茸、もやし、ピーマン 焼きそばソース、青のり) さつまいものレモン煮 (さつまいも、レモン汁)	焼きそば
13(金)	雑煮(もち米、鶏肉、里芋、葱、かまぼこ、大根 椎茸、豆腐、三つ葉) 乳児:うどん ブリの照焼き(ブリ、人参) みかん 牛乳	はちみつ塩トースト (食パン、はちみつ バター) 麦茶	ご飯 スープ(わかめ、麩) 甘辛つくね(豚挽肉、玉葱、卵、大葉 生姜、片栗粉) レタスサラダ(レタス、胡瓜、人参)和風	甘辛 つくね丼 (豚挽肉 玉葱、卵 大葉、生姜 片栗粉)
14(土)	わかめうどん(うどん、鶏肉、葱、人参 しめじ、わかめ) 南瓜のそぼろ煮(南瓜、豚挽肉) バナナ 牛乳	プリン (卵、グラニュー糖 牛乳、生クリーム バニラエッセンス) 麦茶	15(日) ガーリックチャーハン(鶏肉、小松菜 卵、人参、にんにく、ごま油) スープ(椎茸、ニラ、葱) ごま酢和え(大根、胡瓜、白ごま)	せんべい
16(月)	シーフードカレー(海老、貝柱、玉葱、しめじ、じゃが芋 人参、生姜、にんにく、小麦粉、バター、ケチャップ カレールウ) 福神漬 大豆サラダ(キャベツ、胡瓜、人参、コーン、水煮大豆)和風 りんご 牛乳	大根のみそ田楽 (大根、みそ) 麦茶	ご飯 みそ汁(しめじ、茄子、油揚げ) 鶏肉のにんにく醤油焼き (鶏肉、にんにく) 胡瓜とちくわの中華風酢の物 (胡瓜、ちくわ、人参)	青のりトースト (パン、青のり エッグケア)
17(火)	塩ラーメン(生中華麺、豚肉、人参、キャベツ もやし、葱、椎茸、白菜、鶏ガラ、生姜、にんにく 玉葱、りんご、干し椎茸) 南瓜サラダ(南瓜、胡瓜、レーズン)エッグケア バナナ 牛乳	塩昆布チーズおにぎり (塩昆布、QBBチーズ) 麦茶	トマトピラフ(トマト、鶏挽肉 マッシュルーム、舞茸、ピーマン) スープ(コーン、キャベツ) 大根とツナのサラダ(大根、ツナ、鰹節) 和風	トマトピラフ
18(水)	ご飯 みそ汁(れんこん、水菜、葱) 厚揚げの肉巻き(豚ロース肉、厚揚げ、片栗粉) めかぶ和え(かぶ、胡瓜、めかぶ) オレンジ	スイートポテトケーキ (さつまいも、牛乳、卵 バター、小麦粉 ベーキングパウダー バニラエッセンス) 牛乳	たらこにゆうめん(そうめん、玉葱、人参 万能葱、甘塩たらこ) ブロッコリーと卵のホットサラダ (ブロッコリー、ベーコン、人参、卵 にんにく)	たらこ にゆうめん

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
19(木)	南瓜パン スープ(レタス、トマト、玉葱) 魚のパン粉焼き(カレイ、パン粉、小麦粉、卵 オリーブ油、中濃ソース) 大根とほうれん草の洋風炒め(大根、ほうれん草 ベーコン、にんにく) バナナ	ご飯deおしるこ (片栗粉、小豆、こしあん) 牛乳	ご飯 みそ汁(切干大根、万能葱、キャベツ) 豚肉ともやしの塩炒め(豚肉、もやし ニラ、葱) 海老サラダ(レタス、海老、胡瓜、人参) エッグケア	ゆかりおにぎり (ゆかり)
20(金)	たまちく井(卵、鶏肉、玉葱、ちくわ、いんげん だし汁) みぞれ汁(大根、小松菜、なめこ、みそ) 浅漬け(キャベツ、胡瓜、人参、生姜) オレンジ	カップ肉まん (小麦粉、牛乳、豚挽肉 ベーキングパウダー 椎茸、人参、葱 片栗粉) 牛乳	じゃこっばご飯(じゃこ、小松菜) スープ(春雨、えのき) 鯖のみそ煮(鯖、生姜、みそ) 油揚げ入りサラダ(油揚げ、水菜、胡瓜 トマト、ごま油)和風	じゃこっばご飯
21(土)	ボンゴレスパゲティー(スパゲティー、あさり ベーコン、人参、玉葱) 冬野菜のチーズ焼き(カリフラワー、人参 さつま芋、ブロッコリー、とろけるチーズ) バナナ 牛乳	パンケーキ (小麦粉、牛乳、卵 ベーキングパウダー メープルシロップ) 麦茶	22(日) ホットドック(ロールパン、ウインナー、ケチャップ エッグケア) オニオンスープ(玉葱、バター、粉チーズ ドライパセリ) 豆サラダ(レタス、胡瓜、人参、ミックスビーンズ) フレンチ	せんべい
23(月)	肉みそうどん(うどん、豚挽肉、人参、椎茸、筍、葱 ほうれん草、生姜、片栗粉、みそ) サラダ(レタス、トマト、胡瓜、黄パプリカ)エッグケア りんご 牛乳	キンパ (焼きのり、ツナ、もやし 人参、小松菜、卵 ごま油、エッグケア) 麦茶	ご飯 中華スープ(卵、葱、片栗粉) カレイのカレー焼き(カレイ、カレー粉 片栗粉) カリフラワーの梅おかか和え(キャベツ 胡瓜、カリフラワー、梅干し、鰹節)	ジャムトースト (パン イチゴジャム)
24(火)	ご飯 みそ汁(ほうれん草、麩、えのき) カジキのあずま煮(カジキ、白ごま、片栗粉 揚げ油) 三色なます(大根、胡瓜、人参) みかん	シュークリーム (小麦粉、牛乳、バター 生クリーム、卵) 牛乳	クッパ風ご飯(キャベツ、豚挽肉、ニラ 人参、豆もやし、にんにく、生姜 ごま油) 白菜サラダ(白菜、胡瓜、人参)和風	クッパ風ご飯
25(水)	焼豚サンド(食パン、焼豚、レタス、エッグケア 中濃ソース) スープ(かぶ、かぶの葉、玉葱) 塩麹ポテトサラダ(じゃが芋、人参、コーン ヨーグルト、塩麹) グレープフルーツ	フォー麺 (フォー、鶏肉、人参 水菜、黄パプリカ) 牛乳	鶏挽肉とほうれん草の クリームスパゲティー (スパゲティー、鶏挽肉、ほうれん草 しめじ、玉葱、小麦粉、バター、牛乳) トマトマリネ(トマト、胡瓜)フレンチ	鶏挽肉と ほうれん草の クリーム スパゲティー
26(木)	ソーセージのケチャップライス(玉葱、人参、セロリ ウインナー、ケチャップ) スープ(クリームコーン、葱、椎茸) ブロッコリーサラダ(キャベツ、人参、ブロッコリー) フレンチ バナナ	アーモンドケーキ (小麦粉、バター、卵 アーモンドプードル アーモンドスライス ベーキングパウダー) 牛乳	ごぼうの混ぜご飯(ごぼう、しめじ、人参) みそ汁(里芋、油揚げ、大根) チーズ入り卵焼き(卵、QBBチーズ) もやしのゆかり和え (もやし、胡瓜、ゆかり)	ごぼうの 混ぜご飯
27(金)	ふりかけご飯(鰹節、青のり、じゃこ、桜海老、白ごま) みそ汁(ニラ、玉葱、高野豆腐) 炒り鶏(鶏肉、人参、椎茸、れんこん、ごぼう、里芋 だし汁) 春雨サラダ(春雨、もやし、人参、胡瓜)和風 オレンジ	ミルクプリン (牛乳、ゼラチン バニラエッセンス イチゴジャム) 牛乳	ご飯 スープ(貝柱、白菜、ひじき) トンテキ(豚ロース肉、にんにく 中濃ソース、ケチャップ) マカロニサラダ(キャベツ、マカロニ 人参、胡瓜)エッグケア	チーズ蒸しパン (スライスチーズ 小麦粉、卵 ベーキングパウダー 牛乳)
28(土)	あんかけ焼きそば(蒸中華麺、豚肉、人参 玉葱、もやし、白菜、いんげん、片栗粉) 大根と厚揚げの煮物(大根、厚揚げ) バナナ 牛乳	ハイナンチキンライス (鶏肉、レタス、葱 にんにく、生姜) 麦茶	29(日) 麻婆茄子井(鶏挽肉、葱、人参、茄子、木綿豆腐 にんにく、生姜、片栗粉) スープ(もやし、きくらげ) シルバーサラダ(レタス、春雨、コーン 胡瓜)エッグケア	せんべい
30(月)	納豆チャーハン(挽き割り納豆、鶏挽肉、葱 赤パプリカ、ピーマン、にんにく、生姜、ごま油 刻みのり) スープ(もやし、人参、筍) キャベツの塩昆布和え(キャベツ、胡瓜、塩昆布) りんご	あんこトースト (食パン、黒ごま 小豆、ごま油) 牛乳	ちゃんぽん麺(生中華麺、豚肉、もやし かまぼこ、人参、葱、きくらげ、キャベツ 牛乳) ひじきの酢サラダ(大根、胡瓜、人参 ひじき)	ちゃんぽん麺
31(火)	ミルクパン スープ(切干大根、エリンギ、ブロッコリー) ポークビーンズ(豚肉、白いんげん豆、玉葱 人参、ケチャップ、ホールトマト) たらこサラダ(レタス、人参、れんこん カリフラワー、甘塩たらこ)エッグケア みかん	にゅうめん (そうめん、鶏肉、小松菜 玉葱) 牛乳	ご飯 みそ汁(もやし、椎茸) 鶏肉の塩レモン焼き(鶏肉、レモン汁) ほうれん草の和え物 (ほうれん草、人参)	レーズンマフィン (小麦粉、卵 牛乳、バター ベーキングパウダー レーズン)