

2021年1月

## 献立表

聖愛幼稚園 幼稚園部



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				午後おやつ
			【赤】血や肉や骨になるもの	【黄】熱と力になるもの	【緑】体の調子を整えるもの	調味料	
13 水	ごはん、コーン焼き、 バイクドじゃが、大豆 サラダ、みそ汁	453.2(378.1) 16.3(16.3) 11.9(12.7) 1.3(1.0)	鶏ひき肉、○ツナ水煮 缶、麦みそ、大豆(乾)	米、じゃがいも、○米 粉、油、片栗粉、マヨ ネーズ、米粉、○ごま油	たまねぎ、はくさい、コーン (冷凍)、○たまねぎ、きゅ うり、○にんじん、にんじ ん、ほうれんそう、○にら、 ○コーン、切り干しだいこ ん、しょうが、あおのり	煮干だし汁、○食塩、食 塩、しょうゆ	チヂミ、 チーズ
18 月	ごはん、ミートロー フ、キャベツソテー、 ポテトサラダ、みそ汁	476.9(395.6) 16.0(13.0) 15.1(12.0) 1.0(0.8)	豚ひき肉、○卵、木綿豆 腐、○脱脂粉乳、麦み そ、○きな粉	米、じゃがいも、○小麦 粉、○油、片栗粉、○砂 糖、油、マヨネーズ(全 卵型)、砂糖	たまねぎ、キャベツ、だ いこん、にんじん、はく さい、こまつな、きゅう り、ピーマン、ひじき	煮干だし汁、ケチャッ プ、しょうゆ、酒、みり ん、食塩	きな粉ケー キ
20 水	ごはん、魚の磯辺焼 き、大豆の五目煮、切 干し大根サラダ、みそ 汁	470.5(396.6) 18.8(18.3) 6.3(8.3) 1.4(1.2)	魚、大豆(乾)、麦み そ、ツナ水煮缶、○いり こ、凍り豆腐	米、○米、さつまいも、 米粉、片栗粉、砂糖、板 こんにゃく、なたね油、 ○砂糖	たまねぎ、はくさい、に んじん、ほうれんそう、 きゅうり、ごぼう、コー ン、切り干しだいこん、 ○ひじき、あおのり	煮干だし汁、かつお・昆 布だし汁、○かつお・昆 布だし汁、しょうゆ、 酢、みりん、○しょう ゆ、○みりん、食塩	おにぎり (ひじ き)、チー ズ
25 月	ごはん、鶏のケチャッ プ煮、はるさめともや しのソテー、大根とツ ナのあえ物、みそ汁	506.2(419.9) 17.4(14.1) 12.9(10.4) 1.4(1.1)	鶏もも肉(皮付き)、麦 みそ、ツナ水煮缶	米、○米、さつまいも、 片栗粉、はるさめ、マヨ ネーズ、○油、○砂糖、 ○ごま、なたね油	たまねぎ、きゅうり、に んじん、だいこん、はく さい、もやし、こまつ な、コーン、○切り干し だいこん	煮干だし汁、ケチャッ プ、しょうゆ、○しょう ゆ、○酢、食塩	おにぎり (はりは り)、チー ズ
27 水	カレーライス、野菜の 和え物	595.4(497.2) 15.9(16.0) 16.0(16.1) 1.7(1.4)	鶏もも肉(皮付き)、○ バター、○いりこ	米、じゃがいも、○焼 いん、○砂糖、油	たまねぎ、にんじん、は くさい、きゅうり	カレールウ、しょうゆ (うすくち)、みりん	お麩ラス ク、おやつ いりこ

※ 食材の仕入れなどにより、献立・材料が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※27日(水)は、カレーの日です。カレー皿とスプーンの準備をお願いします。

《汁物献立》

12日(火) 14日(木) 21日(木) 22日(金) 26日(火) 28日(木) 29日(金) : みそ汁  
15日(金) : すまし汁