

2020年1月

## 献立表

用賀なのはな保育園  
深沢分園

| 日付 | 曜日 | 献立名 | 材料   | おやつ  | 栄養価  |  |
|----|----|-----|--|--|--|--|
| 4  | 18 | 土   | ツナチャーハン<br>じゃがいも煮<br>スープ<br>果物                 | 米、油、コーン缶、たまねぎ、ツナ缶、酒、食塩、しょうゆ<br>じゃがいも、にんじん、かつお・昆布だし汁、三温糖、食塩<br>かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、カットわかめ、焼ふ                                  | 牛乳<br>クッキー<br>せんべい   | エネルギー<br>582 Kcal<br>たんぱく質<br>16.6 g<br>脂質<br>19.2 g |
| 6  | 20 | 月   | 油淋鶏丼<br>りんごのサラダ<br>スープ<br>果物                   | 米、鶏肉、しょうゆ、酒、片栗粉、油、みりん、酢、ねぎ<br>りんご、キャベツ、にんじん、ツナ缶、油、酢、三温糖、食塩<br>かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、かぼちゃ<br>ほうれんそう、たまねぎ                        | 牛乳<br>メープルケーキ<br>小麦粉、ベーキングパウダー<br>牛乳、三温糖、油<br>メープルシロップ             | エネルギー<br>564 Kcal<br>たんぱく質<br>19.7 g<br>脂質<br>15.4 g |
| 7  | 21 | 火   | スパゲッティナポリタン<br>胡麻マヨ和え<br>スープ<br>果物             | スパゲティ、油、たまねぎ、ウインナー、ピーマン<br>マッシュルーム缶、食塩、ケチャップ、トマト缶、三温糖<br>鶏肉、にんじん、ブロッコリー、ごま、マヨドレ、しょうゆ<br>かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、だいこん、もやし<br>万能ねぎ | 麦茶<br>きなこおにぎり<br>米、もち米、きな粉<br>三温糖、食塩<br>七草がゆ(7日のみ)<br>米、七草         | エネルギー<br>548 Kcal<br>たんぱく質<br>20.6 g<br>脂質<br>13.4 g |
| 8  | 22 | 水   | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>切り干し大根と<br>ひじきの煮物<br>味噌汁<br>果物 | 米<br>さけ、食塩、油<br>油、にんじん、切り干しだいこん、油揚げ、ひじき<br>みりん、しょうゆ<br>煮干だし汁、みそ、ねぎ、木綿豆腐、なめこ  | 飲むヨーグルト<br>塩焼きそば<br>油、焼きそばめん、鶏肉<br>はくさい、たまねぎ、にんじん<br>ごま油、しょうゆ、食塩、酒 | エネルギー<br>563 Kcal<br>たんぱく質<br>24.5 g<br>脂質<br>12.3 g |
| 9  | 23 | 木   | コッペパン<br>シチュー<br>もやしとコーンのソテー<br>果物             | コッペパン<br>鶏肉、かぶ、にんじん、たまねぎ、油、昆布だし汁、牛乳<br>小麦粉、バター、食塩<br>もやし、コーン缶、ほうれんそう、食塩、しょうゆ、オリーブ油   | 調製豆乳<br>じゃが焼き<br>じゃがいも、食塩、キャベツ<br>ツナ缶、しょうゆ、あおのり、油                  | エネルギー<br>519 Kcal<br>たんぱく質<br>23.1 g<br>脂質<br>19.4 g |
| 10 |    | 金   | ごはん<br>肉豆腐<br>小松菜お浸し<br>スープ<br>果物              | 米<br>油、にんにく、豚肉、しょうゆ、にんじん、たけのこ、酒<br>三温糖、食塩、ねぎ、木綿豆腐、ごま油、片栗粉<br>こまつな、はくさい、かつお節、三温糖、しょうゆ<br>かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、れんこん、さといも<br>油揚げ | 牛乳<br>クリームチーズトースト<br>食パン、クリームチーズ<br>三温糖                            | エネルギー<br>563 Kcal<br>たんぱく質<br>21.2 g<br>脂質<br>17.3 g |



※行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

※1、2歳児は午前中に豆乳または牛乳を飲みます。

※マヨドレは乳・卵無しのもを使用しています。

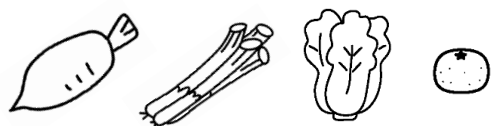
※ハム・ベーコン・ウインナーは乳・卵無しのもを使用しています。

2020年1月

## 献立表

用賀なのはな保育園  
深沢分園

| 日付 | 曜日  | 献立名 | 材料   | おやつ  | 栄養価   |  |
|----|-----|-----|--|--|---|--|
| 11 | 25  | 土   | わかめごはん<br>鶏肉の味噌焼き<br>さつまいもの甘煮<br>スープ<br>果物 | 米、炊き込みわかめ<br>鶏肉、油、みそ、三温糖<br>さつまいも、にんじん、三温糖、しょうゆ<br>かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、だいこん、ほうれんそう   | 牛乳<br>クッキー<br>せんべい                                | エネルギー<br>563 Kcal<br>たんぱく質<br>16.7 g<br>脂質<br>16.6 g |
| 14 | 28  | 火   | 味噌けんちんうどん<br>れんこんのソテー<br>ミニトマト<br>果物       | うどん、油、ごぼう、だいこん、鶏肉、さといも、木綿豆腐<br>食塩、みそ、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、みりん、ねぎ<br>油揚げ、こまつな<br>れんこん、にんじん、オリーブ油、食塩<br>ミニトマト                                      | 調製豆乳<br>大学いも<br>さつまいも、油、砂糖<br>黒ごま、しょうゆ            | エネルギー<br>537 Kcal<br>たんぱく質<br>19.4 g<br>脂質<br>16.6 g |
| 15 | 29  | 水   | ごはん<br>しゅうまい<br>キャベツとコーンのサラダ<br>スープ<br>果物  | 米<br>豚肉、たまねぎ、片栗粉、食塩、しょうゆ、しゅうまいの皮<br>チンゲンサイ、キャベツ、コーン缶、酢、しょうゆ、油、三温糖<br>かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、かぶ、にんじん、ねぎ  | 牛乳<br>ツナサンド<br>コッペパン、ツナ缶、たまねぎ<br>マヨドレ、食塩          | エネルギー<br>571 Kcal<br>たんぱく質<br>21.1 g<br>脂質<br>18.7 g |
| 16 | 30  | 木   | ロールパン<br>かじきのフライ<br>ゆで野菜<br>トマトスープ<br>果物   | ロールパン<br>かじき、食塩、小麦粉、パン粉、油、ソース<br>ブロッコリー、にんじん、食塩<br>かつお・昆布だし汁、食塩、たまねぎ、ほうれんそう<br>マカロニ、トマト缶、三温糖   | 麦茶<br>豚丼<br>米、油、豚肉、もやし、しょうが<br>みりん、しょうゆ           | エネルギー<br>554 Kcal<br>たんぱく質<br>23.9 g<br>脂質<br>15.8 g |
| 17 | 31  | 金   | カレーライス<br>カリフラワーの酢の物<br>スープ<br>果物          | 米、豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、油、しょうが<br>にんにく、ケチャップ、ソース、食塩、しょうゆ、米粉<br>カレー粉、りんご<br>カリフラワー、カットわかめ、きゅうり、酢、三温糖、食塩<br>かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、はくさい、木綿豆腐<br>万能ねぎ | 牛乳<br>マフィン<br>小麦粉、砂糖、バター、卵<br>ベーキングパウダー           | エネルギー<br>592 Kcal<br>たんぱく質<br>20.7 g<br>脂質<br>17 g   |
| 27 | 月   |     | 納豆ごはん<br>豚肉の葱塩炒め<br>人参の甘煮<br>スープ<br>果物     | 米、納豆、しょうゆ、かつおだし汁、かつお節、葉ねぎ<br>焼きのり<br>豚肉、ねぎ、みりん、酒、食塩、ごま、油、ごま油<br>にんじん、食塩、三温糖<br>かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、はくさい、カットわかめ<br>ほうれんそう                     | 牛乳<br>キャベツとツナの Pasta<br>マカロニ、キャベツ、ツナ缶<br>オリーブ油、食塩 | エネルギー<br>510 Kcal<br>たんぱく質<br>23.9 g<br>脂質<br>16.7 g |
| 24 | 誕生会 | 金   | 赤飯<br>野菜入り肉団子<br>磯部和え<br>スープ<br>果物         | 米、もち米、ささげ、食塩、黒ごま<br>豚肉、ねぎ、しょうが、たけのこ、しめじ、みりん、しょうゆ、酒<br>はくさい、にんじん、ほうれんそう、三温糖、しょうゆ、焼きのり<br>かつお・昆布だし汁、食塩、しょうゆ、はるさめ、たまねぎ<br>鶏肉、みつば              | オレンジジュース<br>いちごババロア<br>いちご、牛乳、生クリーム<br>砂糖、ゼラチン    | エネルギー<br>505 Kcal<br>たんぱく質<br>19.1 g<br>脂質<br>17.2 g |



今月の旬の食材は大根、長葱、白菜等の冬野菜。  
果物ではみかん、いちご等です。