



空とぶくじら幼児園 1月献立表



3才以上児

2021年1月1日～2021年1月31日

日付	給食	15時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂肪
4(月)	玄米ご飯 味噌汁 高野豆腐の含め煮 炒めなます フルーツ	にんじんむし ばん	わかめ(乾燥、素干し) 煮干し 高野豆腐 大豆(国産)ゆで 豆乳	玄米 ごま油 ごま(いりごま) 中力粉(1等) なたね油	たまねぎ しめじ(ぶなしめじ) にんじん しいたけ(干、乾) ごま	塩(食塩) みそ(麦) 水 だし(しいたけ) だし(昆布) しょうゆ(うすくち)	505kcal 18.1g 12.2g
5(火)	玄米ご飯 ポトフ 白身魚のカレームニエル スパゲティーサラダ 細切り昆布	焼きおにぎり	メルルーサ 昆布素干(まコフ) かつお節	玄米 じゃがいも ごま油 中力粉(1等) なたね油 スパゲティ	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ こまつな	塩(食塩) ローリエ だし(昆布) だし(しいたけ) しょうゆ(うすくち)	525kcal 18.5g 8.5g
6(水)	玄米ごはん 野菜たっぷりちゃんぽん 小松菜とえのきの和え物 フルーツ	カレーポテト	厚揚げ 油あげ	玄米 干し中華めん(乾) ごま油 ごま(いりごま) じゃがいも	キャベツ にんじん もやし(ブラックマッハ) 黒きくらげ ねぎ(白)	塩(食塩) だし(かつお・昆布) だし(しいたけ) しょうゆ(うすくち)	524kcal 14.9g 9.5g
7(木)	七草ご飯 味噌汁 おでん風煮 切干大根納豆 いりこ	ラスク	煮干し 厚揚げ 納豆(糸引納豆)	玄米 ふ・親世ふ ごま油 こんにゃく(板) 里芋 フランスパン	七草セット ねぎ(白) えのきたけ にんじん 大根 しいたけ(干、)	酒・上撰 塩(食塩) えのきたけ にんじん 大根 しいたけ(干、)	636kcal 14.9g 17.9g
8(金)	くじらカレー マカロニサラダ フルーツ	さつま芋のジュース煮	厚揚げ 油あげ	玄米 じゃがいも ごま油 かたくり粉 マカロニ なたね油 さつま	にんじん ごぼう たまねぎ こまつな パナナ オレンジジュース	塩(食塩) カレー ルー カレー粉 みそ(麦) 豆乳マヨネーズ	541kcal 11.7g 10.4g
9(土)	そぼろ丼 白菜とわかめのごまサラダ	にんじんおにぎり	大豆(国産)ゆで 油あげ わかめ(乾燥、素干し)	米・半つき米 おおむぎ・押麦 ごま油 かたくり粉 ごま(いりごま)	にんじん たまねぎ しいたけ(干、乾) はくさい	しょうゆ(こいくち) しょうゆ(うすくち) みりん(本みりん) 塩(食)	578kcal 16.0g 10.1g
12(火)	玄米ご飯 清まし汁 白身魚のねぎ味噌焼き ひじき納豆 細切り昆布	にらチヂミ	さわら ひじき(干し) 納豆(糸引納豆) 昆布素干(まコフ) しら	玄米 ふ・板ふ なたね油 ごま油 中力粉(1等)	えのきたけ たまねぎ ねぎ(白) 青じそ(大葉) にんじん なら	塩(食塩) だし(かつお・昆布) だし(しいたけ) しょうゆ(うすくち)	542kcal 24.1g 13.4g
13(水)	玄米ご飯 わかめスープ 回鍋肉 春雨の中華風酢の物 フルーツ	ふかしさつま芋	わかめ(乾燥、素干し) 厚揚げ	玄米 ごま油 かたくり粉 はるさめ(緑豆) ごま(白)むぎ さつま	たまねぎ ねぎ(白) キャベツ ピーマン にんじん にんにく	塩(食塩) だし(昆布) だし(しいたけ) しょうゆ(うすくち) こ	479kcal 12.0g 11.8g
14(木)	ゆで大豆のミートソース 白菜のスープ さつま芋サラダ いりこ	きなこフランス	大豆(国産)ゆで 煮干し きな粉	スパゲティ オリーブ油 ごま油 かたくり粉 さつまいも なた	たまねぎ にんじん トマト100%ジュース トマト(缶詰) ホール はくさい	ケチャップ てんさい糖 ローリエ 塩(食塩) みそ(麦) しょう	710kcal 31.6g 12.6g
15(金)	玄米ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 海草サラダ フルーツ	パナナケーキ	豆腐(木綿) 大豆(国産)ゆで 海草ミックス ちりめんじゃこ	玄米 ごま油 かたくり粉 ごま(いりごま) ホットケーキミックス	はくさい まいたけ にんじん ねぎ(白) 黒きくらげ しいたけ	塩(食塩) だし(昆布) だし(しいたけ) しょうゆ(うすくち) こ	572kcal 19.1g 13.2g
16(土)	厚揚げの八宝菜丼風 大根サラダ	ゆかりおにぎり	厚揚げ	米・半つき米 ごま油 かたくり粉 玄米	キャベツ にんじん しいたけ(干、乾) 黒きくらげ たまねぎ	だし(昆布) だし(しいたけ) しょうゆ(こいくち) しょうゆ(うすくち)	543kcal 13.7g 9.7g
18(月)	玄米小豆ご飯 味噌汁 厚揚げの肉じゃが風煮 カラフルサラダ フルーツ	蒸しパン	煮干し 厚揚げ 豆乳	玄米 ごま油 じゃがいも しらたき なたね油 中力粉(1等)	ねぎ(白) 大根 しめじ(ぶなしめじ) にんじん たまねぎ さやい	塩(食塩) みそ(麦) 水 しょうゆ(こいくち) しょうゆ(うすくち) み	535kcal 14.6g 11.8g
19(火)	玄米ご飯 きのこスープ 魚の磯辺焼き パンプキンサラダ 細切り昆布	りんごケーキ	さわら あおのり(素干し) 昆布素干(まコフ) 豆乳	玄米 ごま油 中力粉(1等) なたね油 ホットケーキミックス	しめじ(ぶなしめじ) えのきたけ エリンギ たまねぎ にんじん	塩(食塩) だし(昆布) だし(しいたけ) しょうゆ(うすくち) こ	538kcal 18.5g 10.3g
20(水)	玄米小豆ご飯 味噌汁 焼き豆腐のすき焼き風煮 青菜納豆 フルーツ	磯辺ポテト	あずき(乾) 煮干し 焼き豆腐 納豆(糸引納豆) あおのり(素干)	玄米 もち米 黒ゴマ ごま油 しらたき じゃがいも なたね油	こまつな えのきたけ たまねぎ にんじん しいたけ(干、乾) は	塩(食塩) みそ(麦) 水 しょうゆ(こいくち) しょうゆ(うすくち) み	557kcal 22.2g 17.2g
21(木)	わかめご飯 味噌煮込みうどん ブロッコリーとツナのサラダ いりこ	黒ゴマラスク	わかめ(乾燥、素干し) 厚揚げ 油あげ ツナ缶(水煮フレーク) 煮	玄米 干うどん(乾) フランスパン オリーブ油 黒ゴマ	にんじん たまねぎ 大根 ごぼう ねぎ(白) しいたけ(干、)	塩(食塩) だし(かつお・昆布) だし(しいたけ) みそ(米) 赤色辛	674kcal 29.2g 14.5g
22(金)	くじらカレー キャベツのサラダ フルーツ	大学芋	厚揚げ 油あげ ソーセージ(魚肉)	玄米 じゃがいも ごま油 かたくり粉 なたね油 ねりごま さ	にんじん たまねぎ れんこん 日本かぼちゃ にんにく キャベ	塩(食塩) カレー ルー みそ(麦) 酒・上撰 カレー粉 豆乳	531kcal 11.2g 13.2g
23(土)	炒り豆腐丼 カラフルサラダ	青菜おにぎり	豆腐(木綿) 油あげ	米・半つき米 おおむぎ・押麦 かたくり粉 玄米 ごま(いりごま)	にんじん たまねぎ しいたけ(干、乾) もやし(アルファルファ) 黄	しょうゆ(こいくち) しょうゆ(うすくち) みりん(本みりん) 塩(食)	549kcal 15.6g 8.7g
25(月)	玄米ご飯 味噌汁 大豆ミートの唐揚げ 春雨の酢の物	人参ケーキ	わかめ(乾燥、素干し) 油あげ 煮干し 大豆ミート 豆乳	玄米 ごま油 中力粉(1等) なたね油 はるさめ(緑豆) さつま	たまねぎ えのきたけ にんじん にんにく しょうが こまつな	塩(食塩) みそ(麦) 水 こしょう(混合) 酒・本醸造酒 しょう	633kcal 18.1g 14.2g
26(火)	玄米ご飯 だご汁 鮭の塩焼き じゃこ納豆 細切り昆布	豆乳きな粉プリン	豆腐(木綿) 油あげ 煮干し さけ ちりめんじゃこ のり(焼きの)	玄米 中力粉(1等) なたね油 黒ゴマ 黒砂糖	にんじん ごぼう 大根 しめじ(ぶなしめじ) ねぎ(白)	塩(食塩) みそ(麦) 水 酒・本醸造酒 しょうゆ(うすくち)	558kcal 30.5g 14.2g
27(水)	玄米ごはん 味噌汁 厚揚げの八宝菜 ジャーマンポテト フルーツ	フライドさつま芋	油あげ 煮干し 厚揚げ ツナ缶(油漬フレーク) 煮	玄米 ふ・親世ふ ごま油 かたくり粉 じゃがいも さつまいも	ねぎ(白) しめじ(ぶなしめじ) にんじん はくさい しいたけ	塩(食塩) みそ(麦) 水 しょうゆ(こいくち) しょうゆ(うすくち) み	547kcal 15.4g 13.8g
28(木)	玄米ご飯 味噌汁 車麩のかつ白菜とりんごのサラダ フルーツ	黒糖フランス	煮干し	玄米 じゃがいも ごま油 ふ・車ふ 中力粉(1等) パン粉 な	しめじ(ぶなしめじ) にんじん ねぎ(白) はくさい りんご	塩(食塩) みそ(麦) 水 しょうゆ(こいくち) みりん(本みりん) 梅	630kcal 16.9g 12.9g
29(金)	にらスープ 焼きそば 大根の酢の物 いりこ	あべかわマカロニ	ソーセージ(魚肉) 油あげ 煮干し きな粉	ごま油 干し中華めん(乾) なたね油 マカロニ	えのきたけ なら たまねぎ にんじん ねぎ(白) キャベツ も	だし(昆布) だし(しいたけ) しょうゆ(うすくち) 塩(食塩) こしょ	390kcal 21.8g 9.2g
30(土)	キャベツのピラフ マカロニサラダ	おにぎり	油あげ	米・半つき米 マカロニ 玄米	キャベツ たまねぎ ねぎ(白) にんにく にんじん きゅうり だ	みそ(麦) みりん(本みりん) しょうゆ(こいくち) 豆乳マヨネーズ	558kcal 12.3g 4.9g

月平均栄養価 エネルギー 559kcal たんぱく質 19.0g 脂肪 11.9g