献　　立　　表

＜ 以上児 ＞

2023年1月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材料名（〇は午後おやつ） 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	調味料	3時おやつ
5 木	チキンライス ポテトサラダ わかめスープ	480 17.8 10.4 1.4	七分つき米、〇クリームパン、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、油	木綿豆腐、鶏もも肉、〇脱脂粉乳、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、コーン（冷凍）、きゅうり、えのきたけ、生わかめ、グリンピース（水煮缶詰）	ケチャップ、中華あじ、食塩	ミルク クリームパン
6 金	ご飯 松風焼き 芋きんとん すまし汁 新年の会	543 18.3 13.8 1.4	七分つき米、さつまいも、〇米粉、〇三温糖、三温糖、〇油、押麦、ごま、片栗粉、油	鶏ひき肉、〇調製豆乳、木綿豆腐、卵、〇ぶどう豆（煮豆）、みそ、かつお節	たまねぎ、にんじん、りんご、ほうれんそう、えのきたけ、こんぶ（だし用）	しょうゆ、酒、本みりん、食塩	黒豆米粉蒸しパン
7 土	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
10 火	パン マーボー豆腐 ミモザサラダ 水菜のスープ、フルーツ	523 19.3 18.4 1.7	〇七分つき米、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、〇押麦、三温糖、ごま油、〇ごま、片栗粉	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、〇プロセスチーズ、ツナ缶、鶏もも肉、みそ、〇かつお節	はるみ、にんじん、きゅうり、きょうな、たまねぎ、だいこん、しめじ、しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが	〇しょうゆ、しょうゆ、本みりん、中華あじ、食塩	チーズおかかおにぎり ウエハース
11 水	ご飯 味噌煮おでん ささみ和え かき玉汁	493 18.7 9.7 1.5	七分つき米、〇小麦粉、さといも、〇三温糖、〇油、押麦、三温糖	生揚げ、〇ヨーグルト(無糖)、〇卵、卵、〇脱脂粉乳、鶏ささ身、ちくわ、みそ、かつお節	だいこん、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、ほうれんそう、こまつな、こんぶ（だし用）	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	ミルク ヨーグルト蒸しパン
12 木	豚ひき肉ともやしのあんかけ丼 ごまポテト 味噌汁	515 17.0 17.3 1.4	七分つき米、じゃがいも、〇小麦粉、〇三温糖、押麦、ごま油、ごま、片栗粉、三温糖	豚ひき肉、木綿豆腐、〇脱脂粉乳、〇無塩バター、油揚げ、みそ、〇卵、かつお節	もやし、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、こまつな、キャベツ、こんぶ（だし用）	しょうゆ、中華あじ	ミルク ココアクッキー
13 金	パン 魚の竜田揚げ ポパイサラダ 春雨スープ、フルーツ	520 22.7 19.9 1.7	ロールパン、〇スパゲティー、じゃがいも、片栗粉、油、マヨネーズ、〇油、〇三温糖	さば、〇脱脂粉乳、〇ウインナー、鶏もも肉、〇豆乳	はるみ、〇たまねぎ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、〇にんじん、〇ピーマン、りんご、キャベツ、しいたけ、しょうが	〇ケチャップ、みりん、しょうゆ、〇ウスターソース、中華あじ、〇中華あじ、食塩、〇食塩	ミルク ナポリタン
14 土	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
16 月	ご飯 肉じゃが 納豆和え 味噌汁	487 17.5 8.8 1.3	七分つき米、じゃがいも、〇小麦粉、〇三温糖、押麦、油、三温糖	豚肉(肩ロース)、納豆、〇脱脂粉乳、みそ、〇牛乳、〇卵、〇無塩バター、かつお節	たまねぎ、にんじん、はくさい、キャベツ、しらたき、ほうれんそう、だいこん、しめじ、こまつな、グリンピース（水煮缶詰）、こんぶ（だし用）	しょうゆ、みりん	ミルク 甘食
17 火	パン 甘辛揚げ大豆 白菜サラダ 中華スープ、フルーツ	515 20.0 21.4 2.0	ロールパン、さつまいも、片栗粉、マヨネーズ、ごま、油、三温糖	木綿豆腐、だいず（乾）、〇ミックスチーズ、〇ベーコン、しらす干し、ハム	はるみ、はくさい、コーン（冷凍）、にんじん、チンゲンサイ、きょうな、えのきたけ	しょうゆ、中華あじ、酢、〇食塩、食塩	じゃがベーコン焼き
18 水	ご飯 魚の照り焼き ほうれん草のポテト和え 味噌汁	538 22.8 19.7 1.6	七分つき米、〇ドーナツ、じゃがいも、押麦、油、三温糖	ぶり、木綿豆腐、〇脱脂粉乳、油揚げ、みそ、かつお節	にんじん、ほうれんそう、だいこん、こまつな、こんぶ（だし用）	しょうゆ、みりん、酒	ミルク ドーナツ
19 木	大根カレーライス（5歳児、ソフト麺） 厚揚げのサラダ フルーツ	518 13.6 14.7 1.2	七分つき米（3，4歳児）、押麦（3，4歳児）、油、三温糖、ごま油、ソフト麺（5歳児）	〇ビヒダスプレーンヨーグルト加糖、豚肉(肩ロース)、生揚げ	はるみ、だいこん、たまねぎ、にんじん、コーン（冷凍）、レタス、きゅうり、トマト、りんご、グリンピース（水煮缶詰）、にんにく	カレールウ、酢、しょうゆ、ケチャップ	ヨーグルト クラッカー
20 金	パン かぼちゃグラタン 卵サラダ 冬野菜スープ、フルーツ	528 19.9 19.0 2.1	〇七分つき米、ロールパン、〇マヨネーズ、マヨネーズ、〇押麦、〇ごま	牛乳、〇ツナ缶、ミックスチーズ、卵、鶏もも肉、ハム	はるみ、かぼちゃ、はくさい、コーン（冷凍）、きゅうり、にんじん、トマト、たまねぎ、だいこん、しめじ、こまつな、キャベツ、れんこん、しいたけ、〇塩こんぶ	ホワイトルウ、中華あじ、食塩	ツナマヨおにぎり
21 土	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
23 月	ひじきごはん 切干大根煮 味噌汁	503 15.9 13.2 1.6	七分つき米、〇小麦粉、じゃがいも、〇三温糖、押麦、三温糖、油	豚肉(肩ロース)、〇脱脂粉乳、〇牛乳、〇無塩バター、鶏もも肉、みそ、油揚げ、かつお節	にんじん、〇いちご、たまねぎ、しめじ、こまつな、切り干しだいこん、しいたけ、ひじき、こんぶ（だし用）、刻みこんぶ	しょうゆ、みりん、酒、本みりん	ミルク いちごのスコーン
24 火	パン 魚のチーズフライ キャベツの甘酢和え レタスとトマトのスープ、フルーツ	558 20.6 12.6 0.9	〇さつまいも、ロールパン、パン粉、油、小麦粉、三温糖	さけ、木綿豆腐、卵、粉チーズ	はるみ、キャベツ、レタス、トマト、パイン缶、きゅうり、にんじん、りんご、えのきたけ	酢、中華あじ、食塩	焼芋
25 水	ご飯 肉豆腐 油揚げの中華和え 味噌汁	516 24.2 16.6 1.7	七分つき米、〇小麦粉、押麦、三温糖、ごま、〇油、油、ごま油	木綿豆腐、〇卵、〇ミックスチーズ、豚肉(肩ロース)、〇脱脂粉乳、〇豚肉(肩ロース)、油揚げ、みそ、かつお節、〇かつお節	〇キャベツ、キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、こまつな、しらたき、だいこん、えのきたけ、ねぎ、〇ねぎ、こんぶ（だし用）	しょうゆ、本みりん、酢	ミルク お好み焼き
26 木	（3、4歳児）…ご飯、五目煮豆、ブロッコリーおかか和え、味噌汁 （5歳児）…お弁当持参	492 23.2 10.1 1.4	七分つき米、〇食パン、〇三温糖、三温糖、押麦、油	〇牛乳、〇卵、生揚げ、鶏もも肉、だいず（乾）、〇脱脂粉乳、みそ、かつお節	にんじん、ブロッコリー、れんこん、糸こんにゃく、しいたけ、コーン（冷凍）、きゅうり、ごぼう、こまつな、キャベツ、えのきたけ、こんぶ（だし用）	しょうゆ、本みりん	（3、4歳児）…ミルク、フレンチトースト （5歳児）…おやつ持参
27 金	パン スタミナ炒め かぼちゃサラダ 白菜スープ、フルーツ	492 17.1 12.8 1.5	〇七分つき米、ロールパン、マヨネーズ、〇押麦、〇ごま、油、三温糖	豚レバー、木綿豆腐、ツナ缶、〇かつお節	はるみ、かぼちゃ、たまねぎ、もやし、にんじん、はくさい、きゅうり、にら、こまつな、しいたけ、〇うめ干し、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、酢、酒、中華あじ	梅おかかおにぎり ウエハース さくら組の手作り梅干し
28 土	（希望保育） お弁当持参						おやつ持参
30 月	そぼろご飯 さつま芋と蓮根のサラダ 味噌汁	512 15.7 14.4 1.9	七分つき米、さつまいも、〇小麦粉、〇三温糖、三温糖、押麦、ごま	ツナ缶、〇卵、卵、〇脱脂粉乳、〇無塩バター、みそ、〇牛乳、かつお節	れんこん、こまつな、にんじん、たまねぎ、しめじ、ごぼう、キャベツ、こんぶ（だし用）	しょうゆ、酒、酢	ミルク 紅茶ケーキ
31 火	パン ギョロッケ バンバンジー 豆腐スープ、フルーツ	524 19.8 14.2 1.0	〇七分つき米、ロールパン、片栗粉、油、パン粉、〇押麦、ごま、〇ごま、三温糖、ごま油	白身魚すり身、木綿豆腐、鶏ささ身、卵	はるみ、キャベツ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマト、えのきたけ、しょうが	酢、しょうゆ、中華あじ、食塩	おにぎり ウエハース

※　5歳児は小学校就学に向けて、火・金のパンの日は、パンが食パン1枚（＋いちごジャム）またはロールパン1個になり、牛乳1本（200mL）がつきます。