献　　立　　表

＜ 未満児 ＞

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（◎は10時おやつ ○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	10時おやつ	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	(459) (16.3) (14.0) (1.5)	七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、油、○食パン、○三温糖	木綿豆腐、鶏もも肉、○脱脂粉乳、ツナ缶、○バター、○きな粉	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	クラッカー	ミルク きな粉トースト
6 金	ご飯 松風焼き 芋きんとん すまし汁 新年の会	(467) (16.9) (13.8) (1.2)	七分つき米、さつまいも、○米粉、○三温糖、三温糖、○油、押麦、ごま、片栗粉、油	鶏ひき肉、○調製豆乳、木綿豆腐、卵、○ぶどう豆（煮豆）、みそ、かつお節、◎調製豆乳	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	豆乳	黒豆米粉蒸しパン
7 土	（希望保育） お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					ボーロ	おやさいせんべい りんごジュース
10 火	ご飯 マーボー豆腐 ミモザサラダ 水菜のスープ、フルーツ	(501) (16.2) (16.1) (1.4)	○七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、○押麦、三温糖、ごま油、○ごま、片栗粉、七分つき米	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、○プロセスチーズ、ツナ缶、鶏もも肉、みそ、○かつお節、○ウインナー	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	○しょうゆ、しょうゆ、本みりん、中華あじ、食塩	ボーロ	チーズおかかおにぎり ウインナー
11 水	ご飯 味噌煮おでん ささみ和え かき玉汁	(440) (16.0) (7.8) (1.2)	七分つき米、○小麦粉、さといも、○三温糖、○油、押麦、三温糖	生揚げ、○ヨーグルト(無糖)、○卵、卵、○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）、◎バナナ	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	バナナ	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	(469) (16.8) (16.8) (1.3)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、押麦、ごま油、ごま、片栗粉、三温糖	豚ひき肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○無塩バター、油揚げ、みそ、○卵、かつお節、◎調製豆乳	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	豆乳	ミルク ココアクッキー
13 金	ご飯 魚の竜田揚げ ポパイサラダ 春雨スープ、フルーツ	(493) (17.2) (15.2) (1.3)	じゃがいも、片栗粉、油、マヨネーズ、○油、○三温糖、○七分つき米、七分つき米	さば、○脱脂粉乳、○ウインナー、鶏もも肉、○豆乳	はるみ、○たまねぎ、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、○にんじん、○ピーマン、りんご、キャベツ、しいたけ、しょうが	○ケチャップ、みりん、しょうゆ、○ウスターソース、中華あじ、○中華あじ、食塩、○食塩	クラッカー	ミルク ケチャップライス
14 土	（希望保育） お弁当持参	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ボーロ	ビスケット りんごジュース
16 月	ご飯 肉じゃが 納豆和え 味噌汁	(435) (15.0) (7.1) (1.1)	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○三温糖、押麦、油、三温糖	豚肉(肩ロース)、納豆、○脱脂粉乳、みそ、○牛乳、○卵、○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）、◎バナナ	しょうゆ、みりん	バナナ	ミルク 甘食
17 火	ご飯 甘辛揚げ大豆 白菜サラダ 中華スープ、フルーツ	(497) (17.7) (17.7) (1.5)	さつまいも、片栗粉、マヨネーズ、ごま、油、三温糖、七分つき米	木綿豆腐、だいず（乾）、○ミックスチーズ、○ベーコン、しらす干し、ハム、○調製豆乳	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、○食塩、食塩	せんべい	じゃがベーコン焼き 豆乳
18 水	ご飯 魚の照り焼き ほうれん草のポテト和え 味噌汁	(465) (23.0) (14.9) (2.1)	七分つき米、じゃがいも、押麦、油、三温糖、○食パン	ぶり、木綿豆腐、○脱脂粉乳、油揚げ、みそ、かつお節、○ハム、○スライスチーズ	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	ボーロ	ミルク ハムチーズトースト
19 木	大根カレーライス 厚揚げのサラダ フルーツ	(430) (12.9) (12.3) (1.0)	七分つき米、押麦、油、三温糖、ごま油、○三温糖	豚肉(肩ロース)、生揚げ、◎調製豆乳、○ヨーグルト(無糖)	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、○バナナ	カレールウ、酢、しょうゆ、ケチャップ	豆乳	バナナヨーグルト
20 金	ご飯 かぼちゃグラタン 卵サラダ 冬野菜スープ、フルーツ	(499) (15.6) (12.9) (1.4)	○七分つき米、○マヨネーズ、マヨネーズ、○押麦、○ごま、七分つき米	牛乳、○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、○塩こんぶ、◎バナナ	ホワイトルウ、中華あじ、食塩	バナナ	ツナマヨおにぎり
21 土	（希望保育） お弁当持参	(144) (0.8) (2.0) (0.1)					ボーロ	おやさいせんべい りんごジュース
23 月	ひじきごはん 切干大根煮 味噌汁	(442) (15.6) (13.4) (1.4)	七分つき米、○小麦粉、じゃがいも、○三温糖、押麦、三温糖、油	豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、○牛乳、○無塩バター、鶏もも肉、みそ、油揚げ、かつお節、◎調製豆乳	にんじん、○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	豆乳	ミルク いちごのスコーン
24 火	ご飯 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	(488) (17.5) (10.5) (0.6)	○さつまいも、パン粉、油、小麦粉、三温糖、七分つき米	さけ、木綿豆腐、卵、粉チーズ、○調製豆乳	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	ボーロ	焼芋 豆乳
25 水	ご飯 肉豆腐 油揚げの中華和え 味噌汁	(442) (20.4) (14.9) (1.5)	七分つき米、○小麦粉、押麦、三温糖、ごま、○油、油、ごま油	木綿豆腐、○卵、○ミックスチーズ、豚肉(肩ロース)、○脱脂粉乳、○豚肉(肩ロース)、油揚げ、みそ、かつお節、○かつお節	○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、○ねぎ、こんぶ（だし用）	しょうゆ、本みりん、酢	クラッカー	ミルク お好み焼き
26 木	ご飯 五目煮豆 ブロッコリーおかか和え 味噌汁	(465) (20.7) (8.7) (1.2)	七分つき米、○食パン、○三温糖、三温糖、押麦、油	○牛乳、○卵、生揚げ、鶏もも肉、だいず（乾）、○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）、◎バナナ	しょうゆ、本みりん	バナナ	ミルク フレンチトースト
27 金	ご飯 スタミナ炒め かぼちゃサラダ 白菜スープ、フルーツ	(473) (15.3) (11.2) (1.0)	○七分つき米、マヨネーズ、○押麦、○ごま、油、三温糖、七分つき米	豚レバー、木綿豆腐、ツナ缶、○かつお節、◎調製豆乳	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、○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	豆乳	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	(160) (1.3) (2.2) (0.1)					ボーロ	ビスケット りんごジュース
30 月	そぼろご飯 さつま芋と蓮根のサラダ 味噌汁	(449) (15.5) (14.3) (1.6)	七分つき米、さつまいも、○小麦粉、○三温糖、三温糖、押麦、ごま	ツナ缶、○卵、卵、○脱脂粉乳、○無塩バター、みそ、○牛乳、かつお節、◎調製豆乳	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	豆乳	ミルク 紅茶ケーキ
31 火	ご飯 ギョロッケ バンバンジー 豆腐スープ、フルーツ	(505) (15.6) (9.6) (0.5)	○七分つき米、片栗粉、油、パン粉、○押麦、ごま、○ごま、三温糖、ごま油、七分つき米	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、◎バナナ	酢、しょうゆ、中華あじ、食塩	バナナ	おにぎり ウエハース