

令和3年度 1月給食献立表

聖母のさゆり保育園

日にち	曜日	昼食	おやつ	主な食材			その他
				血・骨・肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料等
14	金	チャーハン 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 卵スープ 果物 お茶	パフェ 牛乳	えび 鶏肉 卵 生クリーム 牛乳	米 油 片栗粉 三温糖 春雨 ごま油 グラニュー糖 バイシート ホットケーキミックス	玉葱 人参 生姜 にんにく キャベツ きゅうり クリームコーン 小葱 みかん缶 苺	塩 醤油 酢 鶏ガラ
17	月	白飯 ぶりの照り焼き	ピザトースト	ぶり 油揚げ 麩	米 三温糖 片栗粉	生姜 小松菜 人参 えのき	醤油 みりん
31		青菜の煮浸し 味噌汁 果物 お茶	牛乳	味噌 チーズ 牛乳	油 食パン	もやし 玉葱 ピーマン	顆粒だし 煮干し ケチャップ
4	火	カレーライス ツナサラダ	クラッカーサンド	豚肉 ツナ	米 じゃが芋 油	玉葱 人参 にんにく	カレールウ
18		果物 牛乳	お茶	牛乳	三温糖 クラッカー ジャム	キャベツ コーン	醤油 酢
5	水	あんかけうどん ブロッコリーのおかか和え	フルーツヨーグルト	鶏肉 かまぼこ 糸かつお	うどん 三温糖	白菜 人参 しめじ 長葱 ブロッコリー	醤油 塩
19		果物 牛乳	お茶	ヨーグルト 牛乳	片栗粉	きゅうり 桃缶 みかん缶 バイン缶	昆布
6	木	おこわ 豆腐バーグ	黒ゴマクッキー	鶏挽肉 豆腐 ひじき	米 もち米 こんにやく 三温糖 ごま油	しいたけ たけのこ水煮 人参 生姜	醤油 塩 酒
20		わかめサラダ 清汁 果物 お茶	牛乳	卵 わかめ 牛乳	片栗粉 ごま 小麦粉 バター	キャベツ きゅうり えのき 大根	酢 鰹節
7	金	パン 白身魚のオーロラソースがけ	七草がゆ(7日)	白身魚 卵	パン 三温糖 油	白菜 人参 きゅうり かぶ	塩 マヨドレ ケチャップ
21		白菜サラダ 果物 牛乳	雑炊(21日)お茶	牛乳	米	七草(7日) 小葱(21日)	醤油 酢 鰹節
8	土	醤油ラーメン 大根の浅漬け	牛乳ケーキ	豚肉 なんと	中華麺 ごま油	もやし ニラ 人参 長葱	鶏ガラ 醤油
22		果物 お茶	牛乳	牛乳	牛乳ケーキ	大根 きゅうり	塩
24	月	白飯 さばの香味焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁 果物 お茶	ためきうどん 牛乳	さば 油揚げ 味噌 牛乳	米 三温糖 油 じゃが芋 うどん 揚げ玉	生姜 にんにく 切り干し大根 人参 しいたけ 玉葱 小葱	醤油 酒 みりん 煮干し 昆布
11	火	親子丼 胡麻和え	りんごケーキ	鶏肉 卵 刻みのり	米 三温糖 油	玉葱 もやし ほうれん草	醤油 塩
25		清汁 果物 お茶	牛乳	豆腐 牛乳	ごま 小麦粉 バター	人参 白菜 りんご	鰹節 ベーキングパウダー
12	水	スパゲティナポリタン 大豆サラダ	しらすおにぎり	豚肉 大豆	スパゲティ 油	玉葱 人参 ピーマン コーン	ケチャップ 塩 醤油
26		果物 牛乳	お茶	しらす 牛乳	三温糖 米 ごま	にんにく キャベツ きゅうり	酢 塩
13	木	白飯 鮭の白ごま焼き	芋もち	生鮭 厚揚げ	米 ごま 三温糖	白菜 人参	醤油 みりん
27		白菜と厚揚げの煮物 味噌汁 果物 お茶	牛乳	味噌 牛乳	じゃが芋 片栗粉 油	小松菜 舞茸	顆粒だし 煮干し
28	金	パン チキンソテー 大根サラダ 果物 牛乳	マカロニスープ クラッカー お茶	鶏肉 牛乳	パン 三温糖 油 マカロニ クラッカー	にんにく 大根 人参 きゅうり キャベツ コーン 玉葱	醤油 酢 コンソメ 塩
15	土	そばろ丼 もやしの和え物	せんべい	鶏挽肉 わかめ	米 油 三温糖	玉葱 人参 しいたけ	醤油 塩
29		清汁 果物 お茶	牛乳	牛乳	せんべい	もやし きゅうり かぶ	鰹節

今月の使用予定果物:みかん りんご 柿 オレンジ ハナナ クレープフルーツ * 献立は諸事情により変更になる場合があります
 * 1・2歳児は9時半に補食で牛乳を飲んでいす * すずらん組は保育に合わせて刻み食になります
 今月の平均エネルギー 幼児520kcal 乳児380kcal