# 1　月　献　立　表

2021年　あさひ保育所

七草には、それぞれ体の調子を整える働きがあります。春の七草といえば、セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロを指します。

1月7日の朝に七草がゆを食べると1年間病気にかからず、寿命も延びると言われています。

これらの春の七草は厳しい冬を乗り越えるための、食べる七草ですが、これにたいして秋の七草は鑑賞する七草で、秋の到来を知らせてくれる植物とされています。

＊都合により献立を変更させて頂く場合があります。

＊★印は手作りおやつの日です。

栄養価表示はカロリー・蛋白・脂肪・炭水化物・食塩相当量の順に表記してあります。

| 日付 | 4日（月） | 5日（火） | 6日（水） | 7日（木） | 8日（金） |
|---|---|---|---|---|---|
| 献立 | ごはん<br>鯖のみそ煮<br>（鯖　生姜）<br>ひじきの炒め煮<br>（ひじき　蓮根　人参　うす揚げ　干し椎茸）<br>きゃべつのすまし汁<br>（キャベツ　玉ねぎ　わかめ）<br>だいだいのムース<br>未満児430Kcal　16.5g　15.6g　56.6g　0.8g　以上児436Kcal　19.1g　15.8g　52.3g　1.2g | ドライカレー<br>（ごはん　豚ひき肉　玉ねぎ　人参　グリンピース　にんにく　しょうが　カレールウ）<br>ボイルウインナー<br>わかめサラダ<br>（わかめ　もやし　コーン　きゅうり　青じそドレッシング）<br>みかん<br>未満児389Kcal　13.7g　13.3g　53.3g　1.0g以上児441Kcal　15.2g　13.3g　64.6g　1.2g | ごはん<br>舞茸の天ぷら<br>（舞茸　小麦粉）<br>山海煮<br>（大豆　ひじき　人参　糸こんにゃく　うす揚げ　ごぼう　鶏むね肉　干し椎茸）<br>たまねぎのみそ汁<br>（玉ねぎ　小松菜）<br>未満児497Kcal 20.8g　18.1g　63.0g　2.0g　以上児533Kcal　25.1g　20.1g　60.1g　2.8g | ごはん<br>松風焼き<br>（豚ひき肉　玉ねぎ　みそ　白いりごま）<br>もやしのナムル<br>（もやし　人参　きゅうり　わかめ　ちくわ）<br>七草スープ<br>（せり　なずな　ごぎょう　はこべら　すすな　すずしろほとけのざ　たまご）<br>未満児429Kcal　17.0g　13.7g　59.8g　1.5g　以上児597Kcal　23.7g　17.8g　86.0g　2.2g | コッペパン<br>さつまいもの天ぷら<br>（さつまいも）<br>ほうれん草のお浸し<br>（ほうれん草　切り干し大根　かつお節）<br>ポークビーンズ<br>（大豆　豚肉　人参　玉ねぎ　にんにく　トマトピューレ　ケチャップ）<br>未満児533Kcal　19.9g　19.6g　68.0g　2.1g　以上児696Kcal　26.2g　24.8g　88.8g　2.2g |
| 未満児朝のおやつ | バナナ | 鉄分ウエハース | りんご | アンパンマンせんべい | みかん |
| 3時のおやつ | 源氏パイ　牛乳 | ★りんご芋ようかん | 牛乳かりんとう　牛乳 | 黒豆せんべい(未満児塩せんべい)　牛乳 | ★大根もち |

| 日付 | 11日（月） | 12日（火） | 13日（水） | み | 15日（金） |
|---|---|---|---|---|---|
| 献立 | 成人の日<br>（お休み）<br> | 焼うどん<br>（うどん　豚肉　人参　きゃべつ　もやし　紅生姜）<br>いかときゃべつのミンチカツ<br>（いか　キャベツ　豚ひき肉）<br>レタススープ<br>（レタス　トマト　卵）<br>みかん<br>未満児418Kcal　13.3g　16.7g　52.6g　1.5g　以上児549Kcal　16.4g　21.4g　70.6g　2.3g | ごはん<br>お野菜入り卵焼き<br>（卵・しめじ・ほうれん草・人参）<br>切り干し大根のサラダ<br>（切り干し大根　きゅうり　卵なしハム　コーン　卵なしマヨネーズ）<br>れんこん団子のすまし汁<br>（れんこん　鶏ひき肉　人参　ねぎ）<br>煮干し<br>未満児380Kcal　14.1g　11.6g　54.0g　1.3g　以上児381Kcal　14.6g　10.1g　56.7g　1.6g | ミートスパゲティ<br>（スパゲティ　豚挽き肉　玉ねぎ　人参　ケチャップ）<br>ブロッコリーのおかか和え<br>（ブロッコリー　かつおぶし）<br>コンソメスープ<br>（じゃがいも　わかめ　ねぎ）<br>りんご<br>未満児443Kcal　17.1g　17.2g　54.3g　以上児501Kcal　19.6g　18.0g　64.2g　2.3g | ごはん<br>白身魚の味噌焼き<br>（カラスガレイ）<br>蓮根のマヨ和え<br>（蓮根　人参　枝豆　白すりごま　卵なしマヨネーズ）<br>けんちん汁<br>（里芋　こんにゃく　木綿豆腐　ごぼう　ねぎ）<br>納豆<br>未満児403Kcal　16.6g　9.9g　62.6g　1.9g　以上児489Kcal　19.8g　9.7g　80.2g　2.0g |
| 未満児朝のおやつ | | ビスケット | バナナ | 塩せんべい | りんご |
| 3時のおやつ | | 豆乳ドーナツ　牛乳 | ★さつまいもチーズケーキ | とうもろこしあられ　牛乳 | ★ホットケーキ |

| 日付 | 18日（月） | 19日（火） | 20日（水） | 21日（木） | 22日（金） |
|---|---|---|---|---|---|
| 献立 | ごはん<br>福井県産チキンカレーカツ<br>（鶏肉　カレー粉）<br>切干大根の煮物<br>（切干大根　干し椎茸　人参　うすあげ）<br>えのきのみそ汁<br>（えのき　絹豆腐　白菜）<br>未満児458Kcal　17.0g　17.6g　56.7g　1.5g　以上児582Kcal　21.6g　20.0g　78.1g　2.0g | ごはん<br>大根のうま煮<br>（大根　鶏モモ肉　生姜）<br>小松菜のサラダ<br>（小松菜　もやし　シーチキン）<br>白菜のみそ汁<br>（白菜　人参　しめじ　ねぎ）<br>未満児425Kcal　16.0g　15.4g　54.2g　1.6g　以上児509Kcal　19.0g　17.2g　67.7g　1.9g | ごはん<br>鶏肉の塩こうじやき<br>（鶏もも肉　塩こうじ）<br>人参の塩昆布和え<br>（人参　もやし　きゅうり　ツナ　塩昆布）<br>大根のすまし汁<br>（大根　赤蒲鉾　みつば）<br>未満児281Kcal　13.5g　8.8g　35.7g　1.4g　以上児467Kcal　22.5g　14.5g　59.4g　2.3g | 手作りお弁当の日<br>よろしくお願いします。<br> | ちっちゃいロールパン<br>グラタン<br>（マカロニ　豚ひき肉　玉ねぎ　ほうれん草　小麦粉　バター　牛乳　チーズ　パン粉）<br>ピーマンのおかか和え<br>（ピーマン　もやし　ツナ　かつお節）<br>コンソメスープ<br>（うす揚げ　人参　じゃが芋）<br>未満児339Kcal　13.3g　10.5g　47.8g　1.5g　以上児395Kcal　15.1g　9.8g　60.7g　2.1g |
| 未満児朝のおやつ | バナナ | いちご | カルシウムせんべい | 塩せんべい | 動物ビスケット |
| 3時のおやつ | ミニ小魚スナック | ミニミレービスケット　牛乳 | ★フルーツヨーグルト | ムーンライトクッキー | ★塩昆布おむすび |

| 日付 | 25日（月） | 26日（火） | 27日（水） | 28日（木） | 29日(金) |
|---|---|---|---|---|---|
| 献立 | ごはん<br>サーモンタルタルフライ<br>（鮭　たまご）<br>白菜と人参のごま和え<br>（白菜　人参　もやし　白すりごま）<br>小松菜のみそ汁<br>（小松菜　えのき　しめじ）<br>未満児471Kcal　19.7g　16.9g　58.0g　1.2g　以上児591Kcal　25.9g　20.5g　72.0g　1.3g | ごはん<br>煮込みハンバーグ<br>（網焼きハンバーグ　ケチャップ）<br>豆腐サラダ<br>（木綿豆腐　わかめ　きゅうり　人参）<br>舞茸のすまし汁<br>（大根　舞茸　ねぎ）<br>未満児464Kcal　17.9g　17.5g　58.2g　1.7g　以上児525Kcal　20.0g　18.7g　68.0g　2.2g | ごはん<br>肉じゃが<br>（じゃが芋　人参　豚肉　玉ねぎ　糸こんにゃく）<br>ブロッコリーのおかか和え<br>（ブロッコリー　かつお節）<br>わかめスープ<br>（わかめ　えのき　ねぎ）<br> <br>未満児418Kcal　13.7g　14.2g　58.1g　1.6g　以上児442Kcal　14.8g　10.0g　71.1g　2.4g | ごはん<br>とみつ金時コロッケ<br>（さつま芋　玉ねぎ　豚挽き肉　小麦粉　パン粉）<br>ほうれん草のごま和え<br>（ほうれん草　もやし　人参　白ごま）<br>豚汁<br>（豚肉　ごぼう　白菜　えのき　ねぎ　大根）<br>未満児406Kcal　11.0g　14.2g　57.7g　0.9g　以上児495Kcal　12.7g　14.5g　77.6g　1.1g | 梅しらすごはん<br>炒り鶏<br>（鶏肉　人参　里芋　干し椎茸　こんにゃく　ごぼう）<br>人参サラダ<br>（人参　もやし　きゅうり　ごまドレッシング　）<br>しめじのすまし汁<br>（しめじ　玉ねぎ　三つ葉　赤蒲鉾）<br>未満児422Kcal　16.1g　13.4g　59.7g　1.6g　以上児497Kcal　19.2g　14.5g　71.5g　2.3g |
| 未満児朝のおやつ | バナナ | 中半月 | りんご | お野菜せんべい | いちご |
| 3時のおやつ | ★フレンチトースト | 動物ビスケット | チョイスクッキー　牛乳 | ★かぼちゃスコーン　牛乳 | ★青のりポテト　牛乳 |