

1 月 献 立 表



2023年 あさひ保育所

日付	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
献立	お休み	お休み	お休み	ソースカツ丼 (ごはん ヒレカツ) ひじきの炒め煮 (ひじき 人参 うすあげ 干し椎茸 れんこん) じゃが芋のみそ汁 (玉ねぎ じゃが芋 わかめ) レアチーズ風ムース 以上児730Kcal 蛋白質17.2g 脂質30.8g 炭水化物94.7g 食塩2.9g	ごはん 鯖のみそ煮 (鯖) 切り干し大根のサラダ (切り干し大根 きゅうり ハム コーン マヨネーズ) 舞茸のすまし汁 (まいたけ 大根 ねぎ) 以上児466Kcal 蛋白質20.4g 脂質16.7g 炭水化物57.0g 食塩1.6g
朝のおやつ				塩せんべい 牛乳	みかん 牛乳
3時のおやつ				豆乳クッキー	★デニッシュ
日付	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
献立	成人の日 (お休み)	ごはん おからコロッケ (おから 人参 ねぎ 小麦粉 パン粉) ほうれん草のごま和え (ほうれん草 もやし 人参 白いりごま) 大根のすまし汁 (大根 赤かまぼこ ねぎ) 以上児391Kcal 蛋白質12.8g 脂質6.1g 炭水化物69.8g 食塩2.2g	ごはん あじのみりん焼き (あじ 白ごま) 小松菜のサラダ (小松菜 もやし ツナ) れんこん団子のすまし汁 (れんこん 鶏ひき肉 人参 ねぎ) 以上児554Kcal 蛋白質26.0g 脂質11.2g 炭水化物85.0g 食塩2.6g	ごはん 揚げ餃子 (冷凍餃子) きゅうりの塩昆布和え (きゅうり 塩昆布) 五目ラーメン (中華麺 豚肉 エビ 人参 筍 白菜 かまぼこ) 以上児612Kcal 蛋白質22.2g 脂質11.4g 炭水化物104.1g 食塩3.4g	コッペパン オムレツ (卵 しめじ ほうれん草 牛乳) コールスローサラダ (キャベツ ツナ きゅうり もやし 青じそドレッシング) ポークビーンズ (大豆 豚肉 人参 たまねぎ にんにく トマトピューレ ケチャップ) りんご 以上児626Kcal 蛋白質28.9g 脂質22.4g 炭水化物76.7g 食塩2.1g
朝のおやつ		ビスケット 牛乳	バナナ 牛乳	みかん 牛乳	塩せんべい 牛乳
3時のおやつ		ぼたぼた焼き 牛乳	★栗入りどらやき	ごぼうスナック チーズ	★いなりずし(未満児さんはおにぎり)
日付	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
献立	ごはん ぶり大根 (大根 ぶり 生姜) ほうれん草のお浸し (ほうれん草 切り干し大根 かつお節) 白菜のみそ汁 (白菜 人参 しめじ ねぎ) 以上児480Kcal 蛋白質17.4g 脂質13.2g 炭水化物67.5g 食塩2.4g	ごはん 麻婆春雨 (春雨 豚ひき肉 干し椎茸 にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ) きゅうりとわかめのサラダ (きゅうり わかめ 卵なしハム チーズ) 中華風スープ (チンゲン菜 椎茸 人参 筍 白ごま) 以上児541Kcal 蛋白質16.9g 脂質17.5g 炭水化物77.5g 食塩4.1g	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き (鶏肉 塩こうじ) 人参の塩昆布和え (人参 もやし きゅうり ツナ 塩昆布) 豚汁 (豚肉 ごぼう 白菜 えのき 大根 ねぎ) 以上児739Kcal 蛋白質33.2g 脂質30.4g 炭水化物80.1g 食塩2.7g	手作りお弁当の日 よろしくお願ひします。	ちっちゃいロールパン マカロニグラタン (マカロニ たまねぎ 豚ひき肉 ほうれん草 小麦粉 バター チーズ) ブロッコリーのごまドレッシング和え (ブロッコリー 人参 胡麻ドレッシング) コンソメスープ (じゃがいも 人参 うすあげ) 以上児444Kcal 蛋白質16.7g 脂質14.3g 炭水化物61.2g 食塩2.3g
朝のおやつ	バナナ 牛乳	ポテコ・牛乳	カルシウムせんべい 牛乳	塩せんべい	みかん 牛乳
3時のおやつ	ブリッツ 牛乳	ミニミレービスケット 牛乳	★ピザトースト 牛乳	★お野菜かりんとう(未満児はせんべいです)	★わかめおむすび 煮干し
日付	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
献立	ごはん 白身魚の南蛮漬け (白身魚 たまねぎ ピーマン 人参) ポテトサラダ (じゃが芋 きゅうり 人参 ハム コーン) なめこのみそ汁 (なめこ 絹豆腐 ねぎ) 以上児640Kcal 蛋白質22.0g 脂質22.3g 炭水化物85.3g 食塩2.1g	ゆかりごはん 炒り鶏 (鶏肉 人参 里芋 干し椎茸 こんにゃく ごぼう) 人参サラダ (人参 もやし きゅうり かつおぶし) しめじのすまし汁 (しめじ たまねぎ 三つ葉 赤かまぼこ) 以上児475Kcal 蛋白質18.7g 脂質14.7g 炭水化物65.6g 食塩1.9g	ごはん サーモンタルタルフライ (鮭 たまご 小麦粉 パン粉) 白菜と人参のごま和え (白菜 人参 もやし 白いりごま) わかめスープ (わかめ ねぎ 絹豆腐) 以上児569Kcal 蛋白質24.9g 脂質20.5g 炭水化物66.9g 食塩1.8g	ごはん 肉じゃが (じゃがいも 人参 たまねぎ 豚肉 糸こんにゃく) ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー かつおぶし) うち豆のみそ汁 (うち豆 白菜 ねぎ 薄揚げ) 以上児492Kcal 蛋白質19.4g 脂質14.8g 炭水化物70.0g 食塩2.8g	ごはん 鶏肉のチーズ焼き (鶏もも肉 玉ねぎ 小松菜 ホワイトソース チーズ) 豆腐サラダ (木綿豆腐 わかめ きゅうり 人参) 舞茸のみそ汁 (大根 舞茸 ちくわ麩) 以上児734Kcal 蛋白質23.6g 脂質32.9g 炭水化物80.6g 食塩2.3g
朝のおやつ	バナナ 牛乳	お野菜せんべい 牛乳	中半月 牛乳	塩せんべい 牛乳	みかん 牛乳
3時のおやつ	★フレンチトースト	ムーンライトクッキー 牛乳	元氣甘辛せんべい チーズ	★アップルパイ 牛乳	★お野菜ドーナツ 牛乳
日付	30日(月)	31日(火)	 手洗いうがいをしっかりと！ 		
献立	ドライカレー (ごはん 豚ひき肉 たまねぎ 人参 グリンピース にんにく カレー粉) ゆで卵 (卵) わかめのサラダ (わかめ もやし コーン きゅうり 青じそドレッシング) みかん 以上児361Kcal 蛋白質15.6g 脂質16.7g 炭水化物37.5g 食塩2.1g	ごはん 松風焼き (豚ひき肉 たまねぎ 白いりごま) もやしのナムル (もやし 人参 きゅうり ちくわ) 卵スープ (たまご 絹豆腐 わかめ) 以上児556Kcal 蛋白質26.9g 脂質21.8g 炭水化物60.2g 食塩3.0g			
朝のおやつ	食べっこペイパー 牛乳	りんご 牛乳			
3時のおやつ	★お野菜チップス	黒豆せんべい(未満児せんべい) 牛乳			

* 都合により献立を変更させていただく場合がございます。御了 承ください。
 * ハム・かまぼこ・ウインナー・ベーコン・マヨネーズは卵なしのものを使用しています。
 * ★印は手作りおやつです。
 * 栄養価表示は、カロリー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量の順に表記してあります。