

令和5年 1月 献立表

スターチス保育園

曜日	日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 ()は1. 2歳
水	4 18	エビのトマトクリームパスタ チキンスープ コロコロサラダ 果物	【給食】スパゲティ、えび、たまねぎ、しいたけ、にんにく、ホールトマト缶 話、オリーブ油、生クリーム、バター、コンソメ、鶏ひき肉、たまねぎ、ミック スベジタブル(冷凍)、コンソメ、大豆水煮缶、えだまめ(冷凍)、きゅうり、 チーズ、マヨネーズ 【おやつ】牛乳、米、しらす干し、カットわかめ	牛乳 わかめしらすおにぎり	628kcal (566kcal) 27.0g (24.3g)
木	5 19	食育の日★お正月料理 ごはん 雑煮風汁 松風焼き 筑前煮 果物	【給食】米、米粉、片栗粉、だいこん、かぼちゃ、にんじん、こまつな、か つおだし、しょうゆ、食塩、鶏ひき肉、木綿豆腐、たまねぎ、片栗粉、み そ、料理酒、みりん、ごま、青のり、鶏むね肉、れんこん、ごぼう、にんじ ん、糸こんにゃく、しょうゆ、料理酒、みりん、砂糖 【おやつ】牛乳、さつまいも、クリームチーズ、砂糖、牛乳	牛乳 さつまいもきんとん	570kcal (513kcal) 21.4g (19.2g)
金	6 20	七草粥風混ぜご飯 みそ汁 牛肉とうずらの卵の煮物 果物	【給食】米、鶏むね肉、だいこん、かぶ、こまつな、かつおだし、しょうゆ、み りん、料理酒、食塩、みずな、生揚げ、わかめ、みそ、牛肉、ウズラ卵水煮 缶、にんじん、ごぼう、しょうが、にんにく、酢、砂糖 【おやつ】牛乳、コーンフレーク、ヨーグルト(無糖)、ミカン缶、桃缶、せんべい	牛乳 フルーツヨーグルト せんべい	633kcal (580kcal) 22.2g (19.9g)
土	7 21	ミートドリア ミネストローネスープ 果物	【給食】米、ミートソース、ホワイトソース、牛乳、とろけるチーズ、キャベ ツ、たまねぎ、ウインナーソーセージ、ゆで大豆、コンソメ、食塩、ミネスト ローネ缶 【おやつ】バナナ、牛乳、ドーナツ	牛乳 ドーナツ	569kcal (512kcal) 15.5g (14.0g)
月	23	鮭とひじきの炊込みごはん 豚汁 野菜てんぷら 果物	【給食】米、こんぶ、料理酒、さけ、ひじき、油揚げ、えのきたけ、かつおだ し、しょうゆ、砂糖、いんげん、豚ひき肉、さといも、にんじん、だいこん、 ねぎ、ごぼう、木綿豆腐、かつおだし、みそ、れんこん、さつまいも、水、 小麦粉、油 【おやつ】牛乳、りんご、砂糖、レモン果汁、バター、ぎょうざの皮	牛乳 アップルぎょうざ	540kcal (486kcal) 17.7g (16.0g)
火	10 24	ごはん 白菜と帆立のスープ 厚揚げのみそ炒め きゅうりの中華風サラダ	【給食】米、はくさい、ホタテ貝柱水煮缶、コーン缶、鶏ガラスープの素、豚 肉、生揚げ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく、ごま 油、みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、きゅうり、もやし、カニカマゴ、マロニー、 酢、ごま油、砂糖、しょうゆ、ごま 【おやつ】牛乳、ホットケーキ粉、きな粉、バター、砂糖、牛乳、バナナ	牛乳 きなことバナナのパ ウンドケーキ	672kcal (605kcal) 21.7g (19.5g)
水	11 25	クリームシチューオムライス きのこのスープ ほうれん草とベーコンのソテー 果物	【給食】米、卵、油、鶏むね肉、マッシュルーム、にんじん、たまねぎ、シチューホ ワイルド、牛乳、えのきたけ、しめじ、しいたけ、ウインナー、コンソメ、食塩、 ほうれん草、ベーコン、たまねぎ、油 【おやつ】牛乳、白玉粉、絹ごし豆腐、水、こしあん(生)、食塩	牛乳 11日 おしるこ 25日 あんこサンド	556kcal (500kcal) 23.6g (21.3g)
木	12 26	ぶどうパン コーンスープ 鶏肉とポテトのトマト煮込み ブロッコリーのサラダ 果物	【給食】ぶどうパン、クリームコーン缶、コーン缶、豆乳、コンソメ、食塩、片栗粉、 鶏むね肉、にんにく、料理酒、油、たまねぎ、じゃがいも、トマト缶、ケチャ ップ、砂糖、ブロッコリー、にんじん、パプリカ、ツナ油漬缶、マヨネーズ 【おやつ】牛乳、米、料理酒、しょうゆ、油、にんじん、糸こんにゃく、しい たけ、たけのこ、ホタテ貝柱水煮缶、しょうゆ、みりん、砂糖	牛乳 五目ごはん	528kcal (475kcal) 22.2g (19.9g)
金	13 27	ごはん かきたま汁 和風ハンバーグ ちくわのごま炒め 果物	【給食】米、木綿豆腐、ほうれん草、卵、かつおだし、しょうゆ、食塩、豚 ひき肉、たまねぎ、油、れんこん、ひじき、食塩、牛乳、パン粉、卵、だいこ ん、めんつゆ・3倍濃縮、酢、砂糖、片栗粉、ちくわ、油、ごま、あおのり 【おやつ】牛乳、コーンフレーク、ヨーグルト(無糖)、みかん缶、桃缶、ビスケッ ト	牛乳 フルーツヨーグルト ビスケット	611kcal (550kcal) 24.9g (22.4g)
土	14 28	チャーハン わかめスープ 果物	【給食】米、鶏がらスープの素、ねぎ、しいたけ、ウインナーソーセージ、え び、ごま油、卵、しょうゆ、食塩、こしょう、カットわかめ、コーン缶、木綿豆 腐、鶏がらスープの素、食塩、しょうゆ 【おやつ】牛乳、スティックパン	牛乳 スティックパン	558kcal (502kcal) 22.0g (19.8g)
月	16 30	ビビンバ 中華スープ 中華風ポテトツナ 果物	【給食】米、豚ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、ごま油、もやし、にんじん、 ほうれん草、みそ、砂糖、しょうゆ、ごま、豚肉、チンゲンサイ、しょうが、ね ぎ、ごま油、鶏ガラスープの素、食塩、料理酒、じゃがいも、ツナ油漬缶、万 能ねぎ、ごま油、しょうゆ 【おやつ】牛乳、チーズ、ぎょうざの皮、油	牛乳 かりかりチーズ揚げ	579kcal (521kcal) 22.3g (20.0g)
火	17 31	ごはん すまし汁 ぶり大根 枝豆の白和え 果物	【給食】米、はくさい、しめじ、万能ねぎ、かつおだし、しょうゆ、食塩、 ぶり、だいこん、しょうゆ、料理酒、砂糖、みりん、しょうが、えだまめ、にん じん、コーン缶、木綿豆腐、すりごま、食塩、しょうゆ 【おやつ】牛乳、食パン、じゃがいも、牛乳、カールウ、メープルシロップ、とろけ るチーズ	牛乳 カレーパン風ホットサンド	654kcal (589kcal) 28.2g (25.3g)

	目標量	1月平均
	エネルギー たんぱく	エネルギー たんぱく
1・2歳	475kcal 19.0g	533kcal 20.1g
3歳～	585kcal 23.4g	591kcal 22.4g

献立は園の行事、都合等で変更する場合がございますので、ご了承ください。