

1月 献立表 幼児食

2021年 1月

エレナ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 金	ごはん 松風焼き カボチャきんとん ほうれん草のすまし汁 りんご	◎牛乳(おやつ) ◎せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎小倉米粉蒸しパン	牛乳		水稲穀粒	水	エネルギー 246kcal たんぱく質 6.4g 脂質 4.3g 炭水化物 43.6g 塩分 0.1g
2 土	ごはん 冬野菜の煮物(カレー代替) 花野菜サラダ 野菜の味噌汁 キウイフルーツ(45g)	◎豆乳(おやつ) ◎せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎焼きりんご	豚肉、豆乳、牛乳	たまねぎ、だいこん、にんじん、れんこん、ブロッコリー、カリフラワー、スイートコーン、白すりごま、キウイフルーツ、りんご	水稲穀粒、じゃがいも、揚げ油、車糖、調合油	水、だし粉、こいくちしょうゆ、米酢、シナモン	エネルギー 511kcal たんぱく質 19.1g 脂質 11.0g 炭水化物 84.5g 塩分 1.0g
3 日	ごはん 冬野菜の煮物(カレー代替) 花野菜サラダ 野菜の味噌汁 キウイフルーツ(45g)	◎牛乳(おやつ) ◎せんべい ◎焼きりんご ◎牛乳(おやつ)	豚肉、牛乳	たまねぎ、だいこん、にんじん、れんこん、ブロッコリー、カリフラワー、スイートコーン、白すりごま、キウイフルーツ、りんご	水稲穀粒、じゃがいも、揚げ油、車糖、調合油	水、だし粉、こいくちしょうゆ、米酢、シナモン	エネルギー 511kcal たんぱく質 19.1g 脂質 11.0g 炭水化物 84.5g 塩分 1.0g
4 月	ごはん ぶりの照り焼き 炒め煮なます 味噌汁(豆腐・キャベツ・青ねぎ) バナナ(45g)	◎牛乳(おやつ) ◎せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎お雑煮(関東風)	ぶり、木綿豆腐、牛乳、鶏肉	ごぼう、れんこん、にんじん、しいたけ、白すりごま、キャベツ、葉ねぎ、バナナ、だいこん、ほうれんそう	水稲穀粒、こんにゃく、ごま油、車糖、かたくり粉	水、こいくちしょうゆ、みりん、米酢、かつお・昆布だし、米みそ、食塩	エネルギー 575kcal たんぱく質 23.4g 脂質 15.3g 炭水化物 84.3g 塩分 2.4g
5 火	ごはん めかじきとトマトのソテー さつま芋のレモン煮 味噌汁(大根・小松菜・油揚げ) いよかん(45g)	◎豆乳(おやつ) ◎せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎フルーツポンチ	めかじき、油揚げ、豆乳、牛乳	トマト、ブロッコリー、レモン、だいこん、ごまつな、いよかん、うんしゅうみかん、パインアップル、もも	水稲穀粒、米粉、調合油、さつまいも、車糖	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ	エネルギー 563kcal たんぱく質 24.6g 脂質 15.2g 炭水化物 80.5g 塩分 2.0g
6 水	中華丼 切り干し大根のツナトマト煮 スープ(キャベツ・たまねぎ・コーン) みかん(50g)	◎せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎牛乳(おやつ) ◎レーズンの米粉蒸しパン	豚肉、まぐろ缶詰、牛乳、豆乳	はくさい、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、切干しいたけ、キャベツ、たまねぎ、スイートコーン、うんしゅうみかん、ぶどう	水稲穀粒、ごま油、車糖、かたくり粉、揚げ油、調合油、米粉	水、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、清酒、かつお・昆布だし、トマトピューレー、ペーキングパウダー	エネルギー 548kcal たんぱく質 20.9g 脂質 12.1g 炭水化物 86.9g 塩分 2.3g
7 木	ごはん 鶏つくねの生姜焼き ごぼうサラダ(ごまドレッシング) 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ・わかめ) りんご(45g)	◎せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎牛乳(おやつ) ◎七草粥	鶏肉、牛乳	たまねぎ、しょうが、ブロッコリー、ごぼう、にんじん、白すりごま、西洋かぼちゃ、わかめ、りんご、だいこん、かぶ	水稲穀粒、かたくり粉、調合油、車糖	水、こいくちしょうゆ、みりん、食塩、米酢、かつお・昆布だし、米みそ	エネルギー 599kcal たんぱく質 19.9g 脂質 13.7g 炭水化物 97.1g 塩分 2.3g
8 金	ごはん いわしの蒲焼 ほうれん草のしめじ和え 味噌汁(さつま芋・たまねぎ・わかめ) キウイフルーツ(45g)	◎せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎麦茶 ◎豆乳くずもち	かたくちいわし、牛乳、豆乳、きな粉	ほうれんそう、ぶなしめじ、えのきたけ、たまねぎ、わかめ、キウイフルーツ	水稲穀粒、かたくり粉、炒め油、車糖、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、みりん、かつお・昆布だし、米みそ	エネルギー 484kcal たんぱく質 16.2g 脂質 9.7g 炭水化物 82.3g 塩分 1.6g
9 土	煮込みうどん(米粉めん) 白菜と春菊のお浸し かぼちゃのごま和え オレンジ(45g)	◎せんべい ◎豆乳(おやつ) ◎牛乳(おやつ) ◎青菜じゃこおにぎり	鶏肉、かつお加工品、豆乳、牛乳、しらす干し	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、根深ねぎ、はくさい、しゅんぎく、西洋かぼちゃ、白すりごま、オレンジ、ごまつな	米粉めん、揚げ油、車糖、水稲穀粒	かつお・昆布だし、みりん、こいくちしょうゆ、水、食塩	エネルギー 486kcal たんぱく質 15.7g 脂質 9.3g 炭水化物 82.9g 塩分 1.6g
10 日	煮込みうどん(米粉めん) 白菜と春菊のお浸し かぼちゃのごま和え オレンジ(45g)	◎せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎牛乳(おやつ) ◎青菜じゃこおにぎり	鶏肉、かつお加工品、牛乳、しらす干し	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、根深ねぎ、はくさい、しゅんぎく、西洋かぼちゃ、白すりごま、オレンジ、ごまつな	米粉めん、揚げ油、車糖、水稲穀粒	かつお・昆布だし、みりん、こいくちしょうゆ、水、食塩	エネルギー 486kcal たんぱく質 15.7g 脂質 9.3g 炭水化物 82.9g 塩分 1.6g
11 月	ボーケカレーライス ブロッコリーサラダ 味噌汁(ほうれん草・たまねぎ・油揚げ) みかん缶詰	◎せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎牛乳(おやつ) ◎焼きおにぎり	豚肉、油揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、うんしゅうみかん	水稲穀粒、じゃがいも、揚げ油、車糖	水、カレールウ、かつお・昆布だし、米みそ、みりん、清酒	エネルギー 753kcal たんぱく質 22.9g 脂質 20.9g 炭水化物 114.7g 塩分 3.1g
12 火	ごはん 小魚のかき揚げ 三色野菜のお浸し 味噌汁(厚揚げ・キャベツ・長ねぎ) みかん(50g)	◎せんべい ◎豆乳(おやつ) ◎焼きビーフン ◎牛乳(おやつ)	しらす干し、かつお加工品、生揚げ、豆乳、豚肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、ごまつな、りょうとうもやし、キャベツ、根深ねぎ、うんしゅうみかん、赤ピーマン、黄ピーマン、にら	水稲穀粒、米粉、かたくり粉、炒め油、ビーフン、ごま油	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ	エネルギー 543kcal たんぱく質 22.2g 脂質 13.0g 炭水化物 82.3g 塩分 2.7g
13 水	ごはん 鶏肉のバーベキューソース カリフラワーのカレーソテー(ベーコンなし) わかめスープ りんご(45g)	◎せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎バナナの米粉蒸しパン ◎牛乳(おやつ)	鶏肉、牛乳、豆乳	にんにく、しょうが、青ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、りんご、カリフラワー、にんじん、わかめ、バナナ	水稲穀粒、かたくり粉、調合油、車糖、さつまいも、揚げ油、ごま油、米粉	水、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、米酢、食塩、カレー粉、かつお・昆布だし、ペーキングパウダー	エネルギー 633kcal たんぱく質 17.4g 脂質 17.4g 炭水化物 100.3g 塩分 1.9g
14 木	ごはん かれいの香味焼き 切り干し大根とひじきの炒め煮 味噌汁(じゃがいも・たまねぎ・わかめ) バナナ(45g)	◎せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎チョコプリン ◎麦茶	まがれい、油揚げ、牛乳、豆乳	しょうがおろし汁、レモン、葉ねぎ、切り干しいたけ、ひじき、にんじん、たまねぎ、わかめ、バナナ、てんぐさ	水稲穀粒、こんにゃく、ごま油、車糖、じゃがいも、調合油、コーンスターチ	水、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ、ココア、麦茶	エネルギー 453kcal たんぱく質 17.8g 脂質 10.3g 炭水化物 73.0g 塩分 1.9g
15 金	ツナピラフ(乳除去) じゃがいものじゃこ炒め スープ(チンゲン菜・えのき) キウイフルーツ(45g)	◎せんべい ◎牛乳(おやつ) ◎みたらしだんご ◎牛乳(おやつ)	まぐろ缶詰、しらす干し、牛乳、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、チンゲンサイ、えのきたけ、キウイフルーツ	水稲穀粒、揚げ油、じゃがいも、ごま油、上新粉、白玉粉、車糖、かたくり粉	水、食塩、こしょう、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ	エネルギー 439kcal たんぱく質 15.7g 脂質 7.5g 炭水化物 76.4g 塩分 2.3g
16 土	煮込みうどん(米粉めん) ブロッコリーとコーンのだし浸し 白菜ときくらげの和え物 オレンジ(45g)	◎せんべい ◎豆乳(おやつ) ◎きのこの炊き込みおにぎり ◎牛乳(おやつ)	豚肉、しらす干し、豆乳、油揚げ、牛乳	だいこん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、スイートコーン、はくさい、きくらげ、オレンジ、まいたけ、ぶなしめじ、しいたけ	米粉めん、水稲穀粒	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、みりん、水	エネルギー 509kcal たんぱく質 17.5g 脂質 13.2g 炭水化物 78.6g 塩分 1.8g

17	日	煮込みうどん(米粉めん) ブロッコリーとコーンのだし浸し 白菜ときくらげの和え物 オレンジ(45g)	○せんべい ○牛乳(おやつ) ◎牛乳(おやつ) ◎きのこの炊き込みおにぎり	豚肉、しらす干し、牛乳、揚げ油	だいこん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、スイートコーン、はくさい、きくらげ、オレンジ、まいたけ、ぶなしめじ、しいたけ	米粉めん、水稲穀粒	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、みりん、水	エネルギー 509kcal たんぱく質 17.5g 脂質 13.2g 炭水化物 78.6g 塩分 1.8g
18	月	じゃこごはん 肉じゃが(ポークカレー代替) ほうれん草とえのきのお浸し アレルギー用ミルク(100ml) キウイフルーツ(45g)	○せんべい ○牛乳(おやつ) ◎りんごのコンポート バイン添え ◎牛乳(おやつ)	しらす干し、豚肉、かつお加工品、牛乳	白ごま、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、キウイフルーツ、りんご、レモン、バイナップル	水稲穀粒、じゃがいも、揚げ油、乳糖	水、こいくちしょうゆ、だし粉、かつお・昆布だし、アレルギー用ミルク	エネルギー 580kcal たんぱく質 21.4g 脂質 13.3g 炭水化物 94.5g 塩分 1.2g
19	火	鶏肉の照り焼丼 春雨と野菜の炒め物(ハムなし) 味噌汁(ほうれん草・たまねぎ・わかめ) バナナ(45g)	○せんべい ○豆乳(おやつ) ◎ほうれん草のどら焼き ◎牛乳(おやつ)	鶏肉、豆乳、あずき、牛乳	根深ねぎ、青ピーマン、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、わかめ、バナナ	水稲穀粒、揚げ油、乳糖、はるさめ、ごま油、じゃがいも、米粉、調合油	水、こいくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし、みみそ、ベーキングパウダー	エネルギー 532kcal たんぱく質 17.2g 脂質 12.3g 炭水化物 86.8g 塩分 2.0g
20	水	ごはん 銀だらの磯焼き 五豆 味噌汁(小松菜・かぼちゃ・たまねぎ) みかん(50g)	○せんべい ○牛乳(おやつ) ◎フライドポテト ◎牛乳(おやつ)	ぎんだら、水煮缶詰、牛乳	あおりの、にんじん、れんこん、ごぼう、こまつな、西洋かぼちゃ、たまねぎ、うんしゅうみかん	水稲穀粒、こんなやく、揚げ油、乳糖、じゃがいも、炒め油	水、食塩、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、みみそ	エネルギー 535kcal たんぱく質 18.2g 脂質 17.4g 炭水化物 75.1g 塩分 1.9g
21	木	ひじきごはん 鶏肉のきのこあんかけ ブロッコリーのごま和え すまし汁(たまねぎ・わかめ) いよかん(40g)	○せんべい ○牛乳(おやつ) ◎さつま芋とりんごの重ね煮 ◎牛乳(おやつ)	油揚げ、鶏肉、牛乳	ひじき、にんじん、ぶなしめじ、まいたけ、ブロッコリー、白すりごま、たまねぎ、わかめ、いよかん、りんご、レモン	水稲穀粒、調合油、ごま油、乳糖、かたくり粉、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、食塩	エネルギー 513kcal たんぱく質 19.1g 脂質 14.5g 炭水化物 77.3g 塩分 2.0g
22	金	ごはん めかじきの和風ムニエル(乳除去) 高野豆腐の煮物 味噌汁(ほうれん草・だいこん・長ねぎ) キウイフルーツ(45g)	○せんべい ○牛乳(おやつ) ◎じゃがいものスクーン ◎牛乳(おやつ)	めかじき、凍り豆腐、牛乳、豆乳	にんじん、ほうれんそう、だいこん、根深ねぎ、キウイフルーツ	水稲穀粒、米粉、調合油、乳糖、じゃがいも	水、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、みりん、みみそ、ベーキングパウダー、食塩	エネルギー 531kcal たんぱく質 21.1g 脂質 14.8g 炭水化物 75.9g 塩分 2.3g
23	土	焼きうどん(米粉めん) さつま芋の甘煮 白菜のゆず香り りんご(45g)	○せんべい ○豆乳(おやつ) ◎コーンおにぎり ◎牛乳(おやつ)	豚肉、かつお加工品、豆乳、牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、はくさい、ゆず、りんご、スイートコーン	米粉めん、揚げ油、さつまいも、乳糖、水稲穀粒	こいくちしょうゆ、濃厚ソース、水、食塩	エネルギー 580kcal たんぱく質 13.8g 脂質 15.7g 炭水化物 93.0g 塩分 1.5g
24	日	ごはん 焼きうどん(米粉めん) さつま芋の甘煮 白菜のゆず香り りんご(45g)	○せんべい ○牛乳(おやつ) ◎牛乳(おやつ) ◎コーンおにぎり	豚肉、かつお加工品、牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、はくさい、ゆず、りんご、スイートコーン	水稲穀粒、米粉めん、揚げ油、さつまいも、乳糖	水、こいくちしょうゆ、濃厚ソース、食塩	エネルギー 759kcal たんぱく質 16.8g 脂質 16.2g 炭水化物 131.8g 塩分 1.5g
25	月	ごはん さばの味噌煮 春雨の和え物(ハムなし) すまし汁(大根・にんじん・大根葉) いよかん(45g)	○せんべい ○牛乳(おやつ) ◎高野豆腐のかりんとう ◎牛乳(おやつ)	まさば、牛乳、凍り豆腐	しょうが、キャベツ、スイートコーン、だいこん、にんじん、いよかん	水稲穀粒、はるさめ、乳糖、ごま油、かたくり粉、炒め油、黒砂糖	水、みみそ、みりん、こいくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし、食塩	エネルギー 558kcal たんぱく質 22.6g 脂質 18.5g 炭水化物 73.0g 塩分 2.1g
26	火	ごはん ポークビーンズ チンゲン菜の炒め和え すまし汁(えのき・たまねぎ・青ねぎ) みかん(50g)	○せんべい ○豆乳(おやつ) ◎きな粉とブルーのクッキー ◎牛乳(おやつ)	水煮缶詰、豚肉、豆乳、きな粉、牛乳	たまねぎ、にんじん、なす、チンゲンサイ、りょくどうもやし、えのきたけ、葉ねぎ、うんしゅうみかん、ブルー	水稲穀粒、揚げ油、乳糖、ごま油、米粉、調合油	水、かつお・昆布だし、トマトピューレー、みみそ、こしょう、こいくちしょうゆ、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 534kcal たんぱく質 19.1g 脂質 14.6g 炭水化物 81.8g 塩分 2.0g
27	水	ごはん 赤魚の唐揚げ甘酢あんかけ きんぴら風炒め 味噌汁(ほうれん草・たまねぎ・油揚げ) バナナ(45g)	○せんべい ○牛乳(おやつ) ◎豆乳寒 ◎麦茶	赤魚、揚げ油、牛乳、豆乳	ごぼう、にんじん、れんこん、白すりごま、ほうれんそう、たまねぎ、バナナ、てんぐさ、うんしゅうみかん	水稲穀粒、かたくり粉、炒め油、乳糖、ごま油	水、こいくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし、みみそ	エネルギー 506kcal たんぱく質 17.4g 脂質 13.1g 炭水化物 79.1g 塩分 1.8g
28	木	ごはん 筑前煮 白菜のしらす和え アレルギー用ミルク(100ml) キウイフルーツ(45g)	○せんべい ○牛乳(おやつ) ◎野菜のおやき ◎牛乳(おやつ)	鶏肉、しらす干し、牛乳	れんこん、にんじん、しいたけ、いんげんまめ、白ごま、はくさい、キウイフルーツ、スイートコーン、こまつな、たまねぎ	水稲穀粒、揚げ油、さといも、乳糖、米粉、調合油	水、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、アレルギー用ミルク、だし粉、みみそ	エネルギー 603kcal たんぱく質 22.7g 脂質 15.2g 炭水化物 92.6g 塩分 1.2g
29	金	コーンライス(乳除去) 鮭のムニエル(乳除去) ほうれん草とにんじんのお浸し ミネストローネ(じゃがいも) オレンジ(45g)	○せんべい ○牛乳(おやつ) ◎さつま芋のプリン ◎麦茶	しろさけ、かつお加工品、牛乳、豆乳	たまねぎ、スイートコーン、ハセリ、ほうれんそう、にんじん、セロリ、トマト缶詰、オレンジ、てんぐさ	水稲穀粒、揚げ油、米粉、調合油、じゃがいも、さつまいも、乳糖	水、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、麦茶	エネルギー 471kcal たんぱく質 17.3g 脂質 8.7g 炭水化物 80.0g 塩分 1.5g
30	土	ハヤシライス じゃがいもとブロッコリーのソテー(乳除去) キャロットサラダ りんご(45g)	○せんべい ○豆乳(おやつ) ◎かぼちゃのきんつば(シナモン) ◎麦茶	豚肉、豆乳	たまねぎ、マッシュルーム、トマト缶詰、グリーンピース、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、きゅうり、りんご、西洋かぼちゃ	水稲穀粒、揚げ油、乳糖、米粉、じゃがいも、調合油	水、かつお・昆布だし、トマトピューレー、中濃ソース、こいくちしょうゆ、米酢、シナモン、麦茶	エネルギー 554kcal たんぱく質 16.8g 脂質 6.9g 炭水化物 106.8g 塩分 1.1g
31	日	ハヤシライス じゃがいもとブロッコリーのソテー(乳除去) キャロットサラダ りんご(45g)	○せんべい ○牛乳(おやつ) ◎麦茶 ◎かぼちゃのきんつば(シナモン)	豚肉、牛乳	たまねぎ、マッシュルーム、トマト缶詰、グリーンピース、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、きゅうり、りんご、西洋かぼちゃ	水稲穀粒、揚げ油、乳糖、米粉、じゃがいも、調合油	水、かつお・昆布だし、トマトピューレー、中濃ソース、こいくちしょうゆ、米酢、麦茶、シナモン	エネルギー 554kcal たんぱく質 16.8g 脂質 6.9g 炭水化物 106.8g 塩分 1.1g

※栄養価は3歳以上時の昼食・夕食の合計です