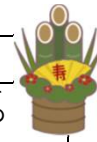


令和4年



袋井ハローこども園 1月献立表



日	曜日	こんだて	材 料					調味料	エネルギー			
			午前(未満児)		熱や力に なるもの	体を作るもの	体の調子を 良くするもの		未満児	脂肪 (g)	塩分 (g)	以上児
			午後									
5	水	ごはん はるまき さつまいもサラダ うどん汁 みかん	ぼたぼたせんべい	米 あぶら	豚挽肉 牛乳	キャベツ えのき茸	しょうゆ ケチャップ かつおだし	562	12.1	15.9	1	
			牛乳	砂糖 さつまいも	ウイナー	玉ねぎ 葉ねぎ						571
6	木	根菜カレーライス オムレツ チキンサラダ もものヨーグルト和え	プチカステラ	マヨドレ	油あげ	にんじん みかん	カレールー コンソメ ケチャップ	497	15.8	13.4	0.9	
			やさいジュース	春巻き皮	かまぼこ	きゅうり						539
7	金	菜飯 松風焼き 五目ひき煮 七草汁 りんご	白いふうせん	米 ごま油	鶏挽肉 どうふ	はくさい いんげん 葉だいこん	しょうゆ 白みそ 酒	497	20	14.1	1.5	
			麦茶	片栗粉 白ごま	豚挽肉 ちくわ	だいこん しょうが かぶ						546
11	火	トマトソースパゲティ かぼちゃコロッケ ポパイスープ パン	ビスコ	スパゲティ パン粉	豚挽肉 牛乳	玉ねぎ かぼちゃ パセリ粉	ケチャップ コンソメ ソース	517	15.6	12.4	0.5	
			麦茶	小麦粉 オリーブ油	ウイナー	にんじん キャベツ トマト						565
12	水	ごはん さばのカレームニエル さといものそぼろ煮 とうふとわかめのみそ汁 パナナ	動物ビスケット	米 さといも	さば	いんげん わかめ	カレー粉 かつおだし 白みそ しょうゆ	551	18.9	13.3	1.2	
			牛乳	砂糖	とうふ	にんにく						559
13	木	ジャムサンド チキンオニオンソテー ポークビーンズ ソイスープ もも	雪の宿せんべい	食パン オリーブ油	皮無鶏もも 牛乳	玉ねぎ えのき茸 はくさい	味ぼん ケチャップ	522	23.3	15.9	1.3	
			麦茶	砂糖	豚もも小間	しょうが こまつな もも						555
14	金	ごはん 厚揚げいりホイコーロー風炒め シルバーサラダ チキンスープ オレンジ	クッキー	米 はるさめ	豚もも小間 牛乳	玉ねぎ チンゲン菜 干し椎茸	酒	497	16.5	14.3	0.9	
			麦茶	片栗粉 ごま油	卵	にんにく コーン もやし						547
17	月	サンマーめん 根菜いりつくね フロッキーのごま和え みかん	ハッピーターン	中華めん あぶら	豚もも小間 牛乳	はくさい にんにく みかん	酒	499	15.9	12.2	1.8	
			麦茶	砂糖 片栗粉	鶏挽肉	にんじん しょうが						531
18	火	ごはん おでん風煮 ビーフソテー じゃがいものみそ汁 パナナ	たまごポーロ	米 あぶら	皮無鶏もも 牛乳	玉ねぎ いんげん ピーマン	しょうゆ コンソメ	562	20.9	13.4	1.3	
			やさいジュース	ビーフ	ウイナー	だいこん もやし しょうが						593
19	水	★おめでとらんち(トルコライス) キャロットライス チキンカツデミソース添 ツナスパゲティサラダ コーンスープ オレンジゼリー	カルシウムせんべい	米 マヨドレ	皮無鶏もも	にんじん コーン	コンソメ	556	15.8	11.6	0.8	
			麦茶	砂糖 小麦粉	ツナ	玉ねぎ きゅうり						606
20	木	ごはん 豚肉のしょうが焼き ハム・キャベツサラダ とうふと油あげのみそ汁 りんご	シガービスケット	米	豚もも肉 ヨーグルト	玉ねぎ きゅうり りんご	酒 かつおだし	466	19.6	9.8	1.2	
			麦茶	砂糖	ローズハム	にんじん キャベツ						500
21	金	ごはん 白身魚のポテトマヨネーズ焼き 切干大根のイタリアンいため はくさいのみそ汁 パイン	きなごせんべい	米 オリーブ油	ほき	玉ねぎ いんげん パセリ粉	しょうゆ コンソメ	503	18.5	14.2	1.1	
			麦茶	じゃがいも	豚挽肉	はくさい パイン						544
24	月	ごはん 煮込みハンバーグ マセドアンサラダ コンソメスープ パイン	ヨーグルト	米 片栗粉	豚挽肉 牛乳	玉ねぎ コーン キャベツ	ケチャップ	514	17.5	13.4	0.9	
			麦茶	じゃがいも	鶏挽肉	にんじん だいこん ピーマン						562
25	火	ごはん 鶏のみそ焼き 鉄分サラダ いも煮風汁 りんご	プチクラッカー	米 ごま油	皮無鶏もも 牛乳	ひじき きゅうり だいこん葉	酒	553	23.2	16.9	1.3	
			麦茶	砂糖	ローズハム	しめじ コーン にんにく						542
26	水	ごはん あじの甘酢あんかけ きんぴらごぼう 切干大根のみそ汁 みかん	バナナ	米 小麦粉	あじ	玉ねぎ ごぼう しょうが	白みそ しょうゆ	454	17.9	12.4	1.5	
			麦茶	砂糖	豚挽肉	にんじん いんげん 切干大根						504
27	木	ごはん 鶏の酢豚風煮 五色サラダ はるさめスープ もも	ハーベスト	米 マヨドレ	皮無鶏もも 牛乳	玉ねぎ もやし たけのこ	中華だし	524	19.3	12.7	0.7	
			麦茶	はるさめ あぶら	卵	こまつな はくさい 干し椎茸						566
28	金	エビカツバーガー ポテトカレーソテー ミネストローネ オレンジ	おにぎりせんべい	コッペパン あぶら	えび	キャベツ コーン	ケチャップ	510	18	14.1	1.7	
			麦茶	じゃがいも 小麦粉	豚挽肉	玉ねぎ トマト						554
31	月	ごはん 高野とうふの中華風煮 オーロラサラダ わかめスープ みかん	ビスケット	米	高野とうふ	たけのこ コーン きゅうり	ケチャップ	533	15.1	15.2	0.5	
			牛乳	砂糖	豚もも小間	玉ねぎ 干し椎茸 わかめ						515

※材料などの都合により、変更する場合があります