



1月献立表



令和3年

梅香学園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
4 月	せんべい 麦茶	おかかご飯 味噌汁 干煎焼き 大根のマヨ和え チーズ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	かつお節 味噌 油揚げ 鶏卵 鶏肉 チーズ 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 せんべい	昆布 干しいたけ 玉ねぎ にはら 小松菜 人参 大根 白菜 きゅうり レーズン
5 火	蒸しかぼちゃ 麦茶	【小寒】 鮭とごぼうのご飯 すまし汁 松風焼き 紅白なます みかん 麦茶	豆乳ゼリーいちごジャム ソーズ ウエハース 麦茶	鮭 鶏肉 味噌 豆乳	米 小切麩 パン粉 砂糖 ごま いちごジャム ウエハース	ごぼう 昆布 干しいたけ 玉ねぎ 人参 大根 みかん アガー 南瓜
6 水	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 ちくわの玉子とじ さつま芋サラダ 麦茶	バウンドケーキ 牛乳	味噌 焼き竹輪 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ 人参 キャベツ ほうれん草 玉ねぎ しめじ 万能ねぎ きゅうり レーズン
7 木	せんべい 麦茶	豚丼 味噌汁 納豆和え フルーツポンチ 麦茶	七草粥 小魚 麦茶	豚肉 味噌 納豆 煮干し	米 じゃが芋 砂糖 せんべい	玉ねぎ したきた 昆布 干しいたけ チンゲン菜 えのき茸 白菜 人参 焼きのり パイン缶 黄桃缶 りんご 小松菜 大根
8 金	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のコーンマヨネーズ焼き トマトレッシングサラダ 麦茶	肉まん風カップ蒸しパン 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 豚肉 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 ごま油	昆布 干しいたけ 玉ねぎ しめじ コーン パセリ キャベツ もやし わかめ にはら 大根
12 火	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁 たらフライ 白菜のなめたけ和え 麦茶	【鏡開き】おしるこ クラッカー 麦茶	味噌 まだら 小豆 煮干し	米 小切麩 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 片栗粉 もち米 砂糖 クラッカー	昆布 干しいたけ キャベツ 切干大根 白菜 人参 なめ茸 小松菜
13 水	人参煮 麦茶	ゆかりご飯 すまし汁 具だくさん玉子焼き ふるふき大根 りんご 麦茶	キューブクッキー 牛乳	鶏卵 高野豆腐 味噌 スキムミルク 牛乳	米 砂糖 キャノーラ油 ごま 薄力粉 片栗粉 無塩バター	ゆかり 昆布 干しいたけ 白菜 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 万能ねぎ 大根 グリンピース りんご
14 木	蒸しかぼちゃ 麦茶	中華丼 わかめスープ ピーマンと野菜のサラダ グレープフルーツ 麦茶	フルーツヨーグルト ウエハース 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 キャノーラ油 ごま油 片栗粉 ビーフン 砂糖 ごま ウエハース	人参 白菜 チンゲン菜 大根 わかめ 万能ねぎ きゅうり グレープフルーツ 黄桃缶 パイン缶 南瓜
15 金	大根煮 麦茶	カレーうどん ブロッコリーの和風サラダ チーズ 麦茶	芋ようかん 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	うどん 片栗粉 さつま芋 砂糖	玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 昆布 ブロッコリー キャベツ 寒天 大根
16 土		コッペパン ジャム 牛乳		牛乳	丸パン いちごジャム	
18 月	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 切干大根のサラダ 麦茶	ねぎせんべい 牛乳	味噌 高野豆腐 豚肉 牛乳 チーズ	米 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ 中力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 小松菜 玉ねぎ ヒーマン しょうが 切干大根 コーン 人参 長ねぎ
19 火	せんべい 麦茶	お野菜パン 冬野菜のクリームスープ シニバースパイ 人参ドレッシングサラダ りんご 麦茶	塩昆布おにぎり 小魚 麦茶	スキムミルク 牛乳 豚肉 チーズ 煮干し	野菜パン キャノーラ油 薄力粉 じゃが芋 無塩バター 米 せんべい	かぶ 人参 小松菜 コーン 玉ねぎ パセリ ブロッコリー もやし りんご 塩昆布
20 水	蒸しじゃが芋 麦茶	【大寒】 人参としらすの混ぜご飯 根菜汁 鶏肉の照り焼き 小松菜と油揚げの煮浸し グレープフルーツ 麦茶	バナナカップケーキ 牛乳	しらす干し 味噌 鶏肉 油揚げ 鶏卵 牛乳	米 里芋 砂糖 無塩バター 薄力粉 じゃが芋	人参 昆布 干しいたけ ごぼう 大根 万能ねぎ 小松菜 白菜 グレープフルーツ バナナ
21 木	ウエハース 麦茶	マーボー豆腐丼 中華スープ 小松菜の和え物 みかん 麦茶	きのこの和風パスタ 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌	米 ごま油 砂糖 片栗粉 スハゲティ キャノーラ油 ウエハース	長ねぎ しょうが こんにく 干しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜 小松菜 もやし 人参 みかん しめじ えのき茸 焼きのり
22 金	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 さばの漬け焼き 白菜のごま和え 麦茶	キャロット蒸しパン 牛乳	味噌 さば 牛乳	米 ごま 砂糖 薄力粉 さつま芋	昆布 干しいたけ 切干大根 人参 にはら しょうが 白菜 チンゲン菜 もやし
23 土		コッペパン ジャム 牛乳		牛乳	丸パン いちごジャム	
25 月	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の五目煮 ちくわの天ぷら グレープフルーツ 麦茶	麩のラスク 牛乳	味噌 油揚げ 豚肉 焼き竹輪 牛乳	米 キャノーラ油 片栗粉 薄力粉 小切麩 無塩バター 砂糖 グラニュー糖	昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 人参 玉ねぎ 白菜 グリンピース グレープフルーツ 大根
26 火	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 コーンスープ チキンミートボール 白菜とツナの和え物 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 麦茶	スキムミルク 牛乳 鶏肉 木綿豆腐 ツナ	米 パン粉 砂糖 片栗粉 ウエハース さつま芋	コーン 玉ねぎ 人参 コーンクリーム パセリ 白菜 小松菜 ぶどうジュース アガー
27 水	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 鮭のみりん焼き ひじきとれんこんの煮物 バナナ 麦茶	ごまおこし 牛乳	味噌 鮭 高野豆腐 牛乳	米 砂糖 キャノーラ油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま クラッカー	昆布 干しいたけ 人参 長ねぎ チンゲン菜 しょうが ひじき れんこん さやいんげん バナナ
28 木	人参煮 麦茶	雑穀ご飯 ツナカレー 春雨サラダ りんご 麦茶	マカロニきな粉 麦茶	ツナ きな粉	米 雑穀 じゃが芋 キャノーラ油 春雨 砂糖 ごま油 マカロニ きび あわ 黒米	玉ねぎ 人参 わかめ コーン りんご
29 金	ウエハース 麦茶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉と野菜のクリーム煮 フレンチサラダ 麦茶	チーズ入りパンケーキ 牛乳	鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ	米 じゃが芋 無塩バター 薄力粉 キャノーラ油 砂糖 ウエハース	かぶ コーン 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ ほうれん草
30 土		コッペパン ジャム 牛乳		牛乳	丸パン いちごジャム	

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標量	475	17.8	13.2	225	1.5
児 平均量	492	18	13.8	233	1.5
幼 目標量	585	18.5	16.2	270	1.6
児 平均量	590	19.4	16.9	282	1.6