

令和3年 1月

献立表

日	曜日	昼食献立名	栄養価		主な食材			
			幼児	乳児	血や肉になる	力や熱になる	体を整える	調味料・その他
5	火	ごはん チキンクリーム煮 ほうれん草のおひたし オレンジ	548kcal タンパク質 23.1g 脂質 18.3g	526kcal タンパク質 21.1g 脂質 17.2g	鶏肉 生クリーム	精米 砂糖	ほうれん草 オレンジ たまねぎ	クリームシチュールー 塩
6	水	ごはん 筑前煮 インゲン煮 みかん缶	518kcal タンパク質 20.9g 脂質 19.2g	492kcal タンパク質 19.3g 脂質 17.2g	鶏肉	精米 砂糖 里芋	にんじん れんこん インゲン みかん缶	酒 みりん しょうゆ だし汁 塩
7	木	カレーライス リンゴ	537kcal タンパク質 23.1g 脂質 19.2g	521kcal タンパク質 21.1g 脂質 17.2g	豚肉	精米 じゃがいも	たまねぎ にんじん リンゴ	カレールー
8	金	ごはん 野菜コロッケ ブロッコリーおおかか添え ミートボール みかん	533kcal タンパク質 20.9g 脂質 19.2g	490kcal タンパク質 19.3g 脂質 17.2g	鶏肉 豚肉 卵	精米 パン粉 砂糖 じゃがいも	たまねぎ コーン グリーンピース ブロッコリー みかん	かつおぶし みりん しょうゆ 塩
18	月	ごはん 豚肉生姜焼き 切干大根 ブロッコリー みかん缶	530kcal タンパク質 20.5g 脂質 21.2g	495kcal タンパク質 18.8g 脂質 19.2g	豚肉	精米 砂糖	にんじん ブロッコリー みかん缶 切干大根	酒 みりん しょうゆ ショウガ 塩
12	火	ごはん 鶏のトマト煮風 にんじんグラッセ ブロッコリーソテー みかん	559kcal タンパク質 23.6g 脂質 18.3g	511kcal タンパク質 21.5g 脂質 16.8g	豚肉	精米 砂糖 バター	たまねぎ インゲン オレンジ もやし トマト	塩
13	水	ごはん 豚肉と玉ねぎの焼肉風 いんげん炒め オレンジ	558kcal タンパク質 23.9g 脂質 19.8g	512kcal タンパク質 21.3g 脂質 18.7g	豚肉 味噌	精米 砂糖	インゲン オレンジ たまねぎ	酒 みりん だし汁 しょうゆ 塩、ゴマ
14	木	ロールパン カット野菜の蒸し焼き オレンジ クリームシチュー	557kcal タンパク質 23.2g 脂質 18.1g	509kcal タンパク質 21.1g 脂質 17.2g	鶏肉 牛乳	ロールパン じゃがいも	たまねぎ コーン グリーンピース オレンジ にんじん	クリームシチュールー 塩
15	金	ごはん シュウマイ しらたきの甘煮 ブロッコリー炒め みかん	548kcal タンパク質 20.5g 脂質 21.2g	523kcal タンパク質 18.8g 脂質 19.2g	豚肉 たら 鶏肉	精米 砂糖 小麦粉	ブロッコリー しらたき みかん	酒 みりん だし汁 しょうゆ 塩
25	月	ごはん 豚肉の卵とじ風 ブロッコリー炒め オレンジ	512kcal タンパク質 21.3g 脂質 18.7g	492kcal タンパク質 18.3g 脂質 15.2g	豚肉 卵	精米 砂糖 じゃがいも	ブロッコリー オレンジ	酒 みりん しょうゆ だし汁 塩

