



2022年度1月 予定献立表



みのおっこ保育園

日付	給食	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4(水)5(木)	全園児 お弁当日					
6(金) 新年の集い	黒豆ごはん 煮しめ 紅白なます 栗きんとん 田作り とろろ昆布のすまし汁 鏡開きのおかきお茶	鶏もも肉,かつお節・だし用, いわし,とろろ昆布,昆布・だし 用	白米,こんにやく,三温糖,なた ね油,さつまいも,くり(甘露煮), 白ごま	人参,ごぼう,きぬさや,れんこ ん,しいたけ,大根,ゆず,えのき たけ,みつば	濃口しょうゆ,穀物酢,塩,み りん,酒,薄口しょうゆ	702kcal 18.4g 21.1g 1.6g
7・21(土)	牛ごぼう丼 大根とうすあげのみそ汁 芋けんぴ,お茶	牛肉もも肉,うすあげ	五分搗米,系こんにやく,三温 糖	玉ねぎ,人参,ごぼう,青ねぎ,白 糖	濃口しょうゆ,みりん,みそ ねぎ,大根	421kcal 14.3g 12.0g 1.3g
10(火) 七草の日	七草がゆ 冬の筑前煮 かぼちゃのみそ汁 豆腐の花あられ揚げ 季節の果物,牛乳	鶏もも肉,昆布・だし用,かつ お節・だし用	白米,里芋,三温糖	大根,大根葉,かぶ,かぶの葉, 人参,ごぼう,れんこん,干しい たけ,いんげん,青ねぎ,かぼ ちゃ,しめじ,玉ねぎ	塩,濃口しょうゆ,だし(かつ お・昆布),みそ	544kcal 21.4g 26.3g 2.4g
11(水) お誕生日会	お赤飯 ゆかり鶏天 かぶのサラダ 白菜とゆばのあったかすまし汁 キウイの米粉カップケーキ,牛 乳	あずき,鶏むね肉,ハム(卵な し),湯葉,昆布・だし用,かつ お節・だし用	白米,もち米,黒ゴマ,米粉,かた くり粉,揚げ油,三温糖	にんにく,生姜,ゆかり,かぶ,人 参,水菜,ゆず,はくさい,しめじ, ほうれんそう	塩,濃口しょうゆ,穀物酢,薄 口しょうゆ	642kcal 43.5g 18.8g 2.0g
12・26(木)	五分搗米ごはん 豚肉の塩麹焼き 野菜たっぷり卵の花 切り干し大根みそ汁 冬野菜のお好み焼き,牛乳	豚もも肉,おから,うすあげ,昆 布・だし用,かつお節・だし用,	五分搗米,さつまいも,三温糖	玉ねぎ,人参,干しいたけ,青 ねぎ,切り干し大根,まいたけ, しめじ	塩麹,薄口しょうゆ,濃口 しょうゆ,みりん,みそ	504kcal 25.8g 13.5g 1.6g
13(金) 25(水)	五分搗米ごはん 鯖の塩焼き ほうれん草のお浸し のっぺい汁 わかめのおにぎり,季節の果物, お茶	さば,かつお節・だし用,鶏も も肉,昆布・だし用,	五分搗米,三温糖,里芋,こん にやく,かたくり粉	ほうれんそう,もやし,人参,ごぼ う,大根,白ねぎ	塩,濃口しょうゆ	535kcal 22.5g 13.9g 2.0g
14・28(土)	マーボー丼 わかめの中華スープ かきもち,お茶	豚ひき肉,木綿豆腐,わかめ, 昆布・だし用	五分搗米,ごま油,三温糖,か たくり粉	玉ねぎ,人参,白ねぎ,にんにく, 生姜	みそ,濃口しょうゆ,酒・純 米酒,薄口しょうゆ,ブイ オン,塩	468kcal 17.1g 16.7g 1.7g
16・30(月)	五分搗米ごはん 豚肉と春菊の炒めもの ふろふき大根 まいたけのみそ汁 みそスコーン,牛乳	豚もも肉,木綿豆腐,昆布・だ し用,かつお節・だし用	五分搗米,三温糖,なたね油	玉ねぎ,しゆんぎく,大根,大根 葉,人参,まいたけ,白ねぎ	濃口しょうゆ,塩,薄口しょう ゆ,みそ,みりん	561kcal 24.8g 16.6g 3.6g
17・31(火)	五分搗米ごはん わかさぎのからあげ 春菊とえのきのゆずポン酢和 え 白菜としいたけのみそ汁 のり塩ポテト,季節の果物,牛乳	わかさぎ	五分搗米,かたくり粉,なたね 油,三温糖	えのきたけ,人参,しゆんぎく,も やし,ゆず,しいたけ,はくさい,玉 ねぎ	塩,濃口しょうゆ,穀物酢,だ し(昆布),だし(かつお節), みそ	438kcal 20.2g 11.0g 2.0g
18(水)	米粉のビーフハヤシライス ごぼうとれんこんのサラダ おさつ焼き,季節の果物,牛乳	牛もも肉,ハム(卵なし)	五分搗米,メークイン,上新粉, なたね油,マヨドレ(卵なし)	玉ねぎ,いんげん,人参,生姜,に んにく,れんこん,ごぼう,小松菜	濃口しょうゆ,トマトピュー レ,トマトケチャップ,ウス ターソース,ブイオン,塩,穀	562kcal 17.4g 17.1g 1.3g
19(木) ご当地 メニュー	だまご鍋 じゃがいものそぼろ炒め みかん 秋田おやき,牛乳	鶏もも肉,かつお節・だし用, 昆布・だし用,豚ひき肉	白米,かたくり粉,じゃがいも,三 温糖,ごま油	はくさい,人参,水菜,まいたけ, かぶ,ごぼう,干しいたけ,青ね ぎ,玉ねぎ,生姜,みかん	薄口しょうゆ,みりん,酒,濃 口しょうゆ,塩	752kcal 33.6g 20.8g 1.4g
20(金)	五分搗米ごはん さけのオランダ焼き さつまいもバタートースト,牛乳	さけ,ハム(卵なし),鶏ささみ, 昆布・だし用	五分搗米,メークイン(卵なし),な たね油,三温糖	人参,パセリ,ブロッコリー,カリ フラワー,小松菜,しめじ	穀物酢,濃口しょうゆ,塩,ブ イオン,薄口しょうゆ	578kcal 26.3g 19.2g 2.0g
23(月)	五分搗米ごはん 豆いっぱいチキンビーンズ かぶとベーコンのスープ 米粉のゆず蒸しパン,牛乳	鶏むね肉,大豆,ベーコン(卵 なし)	五分搗米,なたね油,メークイ ン,三温糖	玉ねぎ,人参,トマトピューレ,ブ ロッコリー,かぶ,かぶの葉	濃口しょうゆ,トマトケ チャップ,みりん,塩,ブイ オン,薄口しょうゆ	541kcal 32.3g 15.8g 1.7g
24(火)	大根菜飯 冬の筑前煮 かぼちゃのみそ汁 豆腐の花あられ揚げ 季節の果物,牛乳	鶏もも肉,昆布・だし用,かつ お節・だし用	白米,里芋,三温糖	大根葉,人参,ごぼう,れんこん, 干しいたけ,いんげん,青ね ぎ,かぼちゃ,しめじ,玉ねぎ	濃口しょうゆ,だし(かつお 昆布),みそ,塩	578kcal 21.7g 26.8g 3.0g
27(金)	オニオンピラフ ウインナーと冬野菜のポトフ さつま芋のサラダ 市販菓子,牛乳	鶏ひき肉,ハム(卵なし),の り,ウインナー(卵なし),うすあ げ	白米,メークイン,さつまいも,三 温糖,マヨドレ(卵なし),五分搗 米,白ごま せんべい	玉ねぎ,ブロッコリー,人参,ピー マン,赤ピーマン,かぶ,かぶの 葉,きゅうり,とうもろこし	ブイオン,塩,濃口しょうゆ, だし(かつお),穀物酢	516kcal 15.0g 15.7g 2.0g

1月平均栄養価 エネルギー 542kcal たんぱく質 23.4g 脂質 16.6g 食塩相当量 1.9g

★だしは、昆布だしと混合だし(ウルメ、目近)を使用しています。
★朝おやつには、せんべい、いもけんぴ等と牛乳が出ます。
★仕入れの都合で、食材が変更になることもあります。
★おやつに季節の果物がつくことがあります。(かんきつ類、りんご、キウイ等)
★お弁当日は、4日(水)・5(木)【全園児】です。

※パン、市販菓子等にアレルギー食材が含まれるときは()で表示をしています。
(卵が含まれている場合は(卵)等。記載のない場合は含まれていません。)