

# 令和3年度 1月献立予定表

★献立は都合により変更する場合があります☆1・2歳児には、午前おやつ(牛乳とせんべい、又はクラッカーなど)を提供しています。1・2歳児は約80%の栄養価になります。

なごみ第二保育園

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価
4	火	○チキンカレー(米・鶏肉・人参・玉葱・里芋・カレールー) ○わかめスープ(わかめ・玉葱) ○春雨サラダ(春雨・鶏ささみ・人参・きくらげ・コーン) ○みかん缶	お茶 ひじきごはん (米・ひじき・人参・グリーンピース)	IUP - 519 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 5.4 g 食塩相当 3.2 g
5	水	○ごはん ○小松菜のなめ茸和え(小松菜・パプリカ・なめ茸) ○味噌汁(切干大根・人参) ○バナナ ○豚のごまだれソース焼き(豚肉・練りごま) ○高野豆腐の煮物(高野豆腐・玉葱・いんげん)	牛乳 フルーツガクデル (白桃缶・みかん缶・りんご・バナナ・レーズン)	IUP - 560 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 16.2 g 食塩相当 1.9 g
6	木	○ごはん ○白和え(豆腐・ちくわ・ひじき・人参・ほうれん草・ごま) ○すまし汁(かぶ・しめじ) ○りんご ○サバの味噌煮(サバ) ○かぼちゃのいとし煮(備蓄用かぼちゃのいとし煮缶)	牛乳 いもちもち (じゃがいも・ツナ・コーン)	IUP - 540 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 15.5 g 食塩相当 1.5 g
7	金	○ミートソーススパゲティ(スパゲティ・豚挽肉・玉葱・人参・セロリ・しめじ・トマト缶) ○コンソメスープ(キャベツ・人参) ○大根サラダ(大根・きゅうり・コーン・マヨドレ) ○みかん	お茶 七草粥 (米・七草)	IUP - 375 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 5.9 g 食塩相当 2.1 g
8	土	○ピラフ(米・鶏挽肉・人参・玉葱・コーン) ○バナナ ○野菜スープ(玉葱・パプリカ) ○ポークケチャップ(豚肉・ケチャップ) ○チーズ	牛乳 きな粉マフィン (小麦粉・きな粉・牛乳・スキムミルク)	IUP - 713 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 26.6 g 食塩相当 1.0 g
11	火	○麻婆丼(米・豚挽肉・豆腐・人参・椎茸・長葱) ○りんご ○中華スープ(エリンギ・チンゲン菜) ○キャベツとしめじのソテー(キャベツ・しめじ・ウインナー) ○もやしナムル(もやし・きゅうり・パプリカ・きくらげ・ごま)	お茶 ピーマンソテー (ピーマン・豚挽肉・人参・キャベツ・ピーマン・桜エビ)	IUP - 467 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 12.4 g 食塩相当 2.0 g
12	水	○ごはん ○大豆サラダ(大豆・きゅうり・人参) ○味噌汁(なめこ・大根) ○ボンカン ○鶏レバーの煮物(鶏レバー・鶏肉・玉葱・いんげん) ○白菜のじゃこ煮(白菜・しめじ・じゃこ)	牛乳 抹茶レーズンクッキー (小麦粉・バター・スキムミルク・抹茶・レーズン・牛乳)	IUP - 527 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 13.0 g 食塩相当 2.1 g
13	木	○ごはん ○小松菜とひじきの和え物(小松菜・ひじき・パプリカ) ○味噌汁(かんぴょう・長葱) ○バナナ ○ブリの照り焼き(ブリ) ○根菜煮(れんこん・ごぼう・人参)	牛乳 アメリカンドック (小麦粉・ウインナー・卵)	IUP - 659 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 26.7 g 食塩相当 2.4 g
14	金	○ごはん ○カラフルサラダ(きゅうり・人参・もやし・パプリカ) ○オニオンスープ(玉葱・コーン) ○みかん ○鶏のクリーム煮(鶏肉・白菜・マッシュルーム・豆乳) ○ほうれん草のソテー(ほうれん草・ベーコン・人参)	牛乳 黒糖蒸しパン (小麦粉・黒糖・スキムミルク・牛乳)	IUP - 529 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 14.0 g 食塩相当 1.0 g
15	土	○五目うどん(うどん・鶏肉・人参・長葱・椎茸・コーン) ○さつま揚げの煮物(さつま揚げ・人参・グリーンピース) ○チーズ ○バナナ	お茶 塩昆布おかがおにぎり (米・塩昆布・おかか・ごま)	IUP - 480 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 9.3 g 食塩相当 2.7 g
17	月	○ごはん ○切干大根のゆかり和え(切干大根・きゅうり・パプリカ・ゆかり) ○すまし汁(えのき・人参) ○りんご ○豚とれんこんのゆずみそ焼き(豚肉・れんこん・ゆず) ○ブロッコリーのあんかけ(ブロッコリー・人参)	牛乳 カレーまん (小麦粉・豚挽肉・玉葱・グリーンピース・コーン)	IUP - 549 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 14.4 g 食塩相当 1.7 g
18	火	○ごはん ○かぼちゃサラダ(かぼちゃ・きゅうり・マヨドレ) ○味噌汁(もやし・じゃがいも) ○バナナ ○さわらの香味焼き(さわら・長葱・にんにく・生姜) ○ほうれん草の煮びたし(ほうれん草・しめじ・人参)	牛乳 ごまジュガートースト (食パン・バター・スキムミルク・ごま)	IUP - 602 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.8 g 食塩相当 2.3 g
19	水	○ごはん ○小松菜サラダ(小松菜・人参・もやし) ○味噌汁(里芋・万能ねぎ) ○みかん ○鶏のカレーバジル焼き(鶏肉・カレー粉・バジル) ○ひじきの煮物(ひじき・人参・いんげん)	牛乳 チーズホットク (小麦粉・白玉粉・チーズ)	IUP - 478 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 10.2 g 食塩相当 1.9 g
20	木	○塩ラーメン(中華麺・豚肉・人参・もやし・長葱・キャベツ) ○さつま揚げの中華煮(さつま揚げ・人参・いんげん) ○白菜のゆず和え(白菜・パプリカ・コーン・ゆず) ○りんご	お茶 納豆チャーハン (米・豚挽肉・納豆・人参・長葱・じゃこ)	IUP - 479 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 8.1 g 食塩相当 1.1 g



		ポルトガル料理			
21	金	○ごはん ●カルドベルデ (じゃがいも・玉葱・ウインナー・ほうれん草・豆乳) ●タラのトマトソースがけ (タラ・玉葱・トマト缶・パセリ) ○バナナ ○さつまいものりんご煮 (さつまいも・りんご・レーズン)	○コールスローサラダ (キャベツ・きゅうり・人参・マヨドレ)	牛乳 パン・デ・ロー (小麦粉・卵・ザラメ)	I初芽 - 583 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 14.4 g 食塩相当 0.4 g
22	土	○豚丼 (米・豚肉・玉葱・グリーンピース) ○味噌汁 (大根・わかめ) ○ツナサラダ (キャベツ・ツナ・コーン) ○チーズ	○バナナ	牛乳 ジャム蒸しパン (小麦粉・スキムミルク・牛乳・ジャム)	I初芽 - 681 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 23.0 g 食塩相当 2.5 g
24	月	○根菜カレー (米・豚挽肉・人参・玉葱・れんこん・じゃがいも・しめじ・カレールー・豆乳) ○白菜スープ (白菜・椎茸) ○ひじきサラダ (ひじき・きゅうり・人参・コーン) ○ボンカン		牛乳 ほうれん草まんじゅう (小麦粉・ほうれん草・あんこ)	I初芽 - 713 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 15.2 g 食塩相当 3.2 g
25	火	○ごはん ○つみれ汁 (鶏挽肉・玉葱・椎茸・ゆず・ほうれん草・人参・大根・ごぼう・しめじ) ○大豆の煮物 (大豆・人参・こんにゃく) ○もやしの昆布和え (もやし・きゅうり・パプリカ・塩昆布) ○バナナ		牛乳 メープルスコーン (小麦粉・メープル・レーズン・牛乳・スキムミルク)	I初芽 - 594 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.0 g 食塩相当 2.0 g
26	水	○ごはん ○味噌汁 (厚揚げ・しめじ) ○豚レバーの香味ソースがけ (豚レバー・人参・玉葱・ピーマン) ○れんこんサラダ (れんこん・きゅうり・人参・コーン)	○りんご	お茶 フォースープ (フォー麺・鶏肉・人参・水菜・椎茸)	I初芽 - 712 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 8.5 g 食塩相当 1.7 g
27	木	○ごはん ○相性汁 (豚挽肉・さつまいも・しらたき・人参・万能ねぎ・豆乳) ○みかん ○カレイのみりん焼き (カレイ・ごま) ○切干大根の煮物 (切干大根・人参・油揚げ・グリーンピース)	○ほうれん草の海苔和え (ほうれん草・パプリカ・もやし・海苔)	牛乳 ザモサ (餃子の皮・豚挽肉・じゃがいも・カレー粉)	I初芽 - 533 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 15.7 g 食塩相当 1.9 g
28	金	★照り焼きバーガー (パンズパン・豚挽肉・鶏挽肉・玉葱・人参・レタス) ★コンソメスープ (小松菜・コーン) ★フライドポテト (じゃがいも・パセリ) ★三色サラダ (人参・もやし・パプリカ)	★いちご	牛乳 トラ柄ケーキ (小麦粉・卵・バター・かぼちゃ・ココア)	I初芽 - 508 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 22.9 g 食塩相当 1.3 g
29	土	○オナポリタン (スパゲティ・ウインナー・玉葱・ピーマン・人参・ケチャップ) ○野菜スープ (キャベツ・玉葱) ○ポテトサラダ (じゃがいも・きゅうり・コーン・ツナ・マヨドレ) ○バナナ		牛乳 コーンとチーズのスコーン (小麦粉・コーン・チーズ・牛乳・スキムミルク)	I初芽 - 543 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 20.8 g 食塩相当 2.3 g
31	月	○けんちんうどん (うどん・鶏肉・里芋・人参・大根・ごぼう・ほうれん草) ○揚げ大豆とさつまいもの味噌マヨ和え (大豆・青のり・さつまいも・マヨドレ) ○りんご		お茶 おいなりさん風ごはん (米・油揚げ・人参・万能ねぎ・ごま)	I初芽 - 459 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 8.4 g 食塩相当 1.4 g

## ポルトガル料理



## 白和え

☆白い豆腐や白ゴマなどで作った和え衣と、野菜などの具材を混ぜ合わせることから白い衣をまとったようで白和えといいます。

【材料】 子ども2人分

- ・木綿豆腐 100g
- ・ちくわ 40g
- ・ひじき 10g
- ☆しょうゆ 大さじ1
- ☆みりん 小さじ1
- ☆かつおだし 60ml
- ☆さとう 小さじ2
- ・ほうれん草 100g
- ・人参 60g
- ・すりごま 20g
- ・塩 少々
- ・昆布だし 小さじ1

【作り方】

- ①豆腐の水気をキッチンペーパーなどで取っておく。
- ②ちくわ、ひじきを☆の調味料で煮汁がなくなるまで煮る。
- ③ほうれん草は3cm幅、人参は千切りにし、茹でて水気を取っておく。
- ④全ての食材を合わせて混ぜる。

## < 豆腐 >

豆腐の旬は1~2月。一年中店頭に並び食材なので旬の感覚がありません。収穫後に貯蔵され、余分な水分が抜けて味がキュッと引き締まり、栄養価も高く風味も豊かになっています。豆腐はカルシウムやマグネシウムなどの栄養素を多く含んでいて、丈夫な骨を作るために必要な栄養素です。カルシウムは牛乳とほぼ同じくらい含まれていると言われています。

