

# 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。

なごみ保育園

| 日  | 曜日 | 献立名(材料)   | 午後のおやつ  | 栄養価   |
|----|----|---|---|---|
| 4  | 火  | ○カレーうどん(うどん・鶏肉・人参・玉葱・カレールー・豆乳)<br>○里芋の煮物(里芋・人参・グリーンピース)<br>○春雨サラダ(春雨・ツナ・人参・きくらげ・コーン)<br>○みかん缶                       | お茶<br>ひじきごはん<br>(米・黒米・人参・グリーンピース)               | I初年 - 515 kcal<br>たんぱく質 17.9 g<br>脂質 6.7 g<br>食塩相当 1.9 g  |
| 5  | 水  | ○サバそぼろごはん(米・災害用サバ味噌煮・長葱・生姜)<br>○すまし汁(かぶ・えのき)<br>○小松菜とひじきの和え物(小松菜・ひじき・パプリカ)<br>○バナナ                                  | 牛乳<br>フルーツガクデル<br>(白桃缶・みかん缶・りんご・バナナ)            | I初年 - 580 kcal<br>たんぱく質 21.1 g<br>脂質 14.6 g<br>食塩相当 1.6 g |
| 6  | 木  | ○ごはん ○ほうれん草のなめ茸和え(ほうれん草・パプリカ・なめ茸)<br>○味噌汁(切干大根・人参) ○みかん<br>○豚のこまだれ焼き(豚肉・練りごま)<br>○高野豆腐の煮物(高野豆腐・玉葱・いんげん)             | 牛乳<br>メープルスコーン<br>(小麦粉・スキムミルク・レーズン・メープルシロップ)    | I初年 - 600 kcal<br>たんぱく質 24.5 g<br>脂質 20.1 g<br>食塩相当 1.5 g |
| 7  | 金  | ○ごはん ○カラフルサラダ(きゅうり・人参・もやし・パプリカ)<br>○オニオンスープ(玉葱・コーン) ○りんご<br>○鶏のクリーム煮(鶏肉・白菜・マッシュルーム・豆乳)<br>○ほうれん草のソテー(ほうれん草・ベーコン・人参) | お茶<br>七草粥<br>(米・七草)                             | I初年 - 406 kcal<br>たんぱく質 14.6 g<br>脂質 6.2 g<br>食塩相当 0.8 g  |
| 8  | 土  | ○ピラフ(米・鶏挽肉・人参・玉葱・コーン) ○バナナ<br>○野菜スープ(人参・パプリカ)<br>○ポークケチャップ(豚肉・ケチャップ)<br>○チーズ  | 牛乳<br>きな粉マフィン<br>(小麦粉・きな粉・牛乳・スキムミルク)            | I初年 - 715 kcal<br>たんぱく質 29.5 g<br>脂質 26.6 g<br>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<br>○中華スープ(玉葱・チンゲン菜)<br>○キャベツとしめじのソテー(キャベツ・しめじ)<br>○棒棒鶏サラダ(もやし・きゅうり・パプリカ・ささみ・練りごま)      | お茶<br>ピーマンソテー<br>(ピーマン・豚挽肉・人参・キャベツ・ピーマン・桜えび)    | I初年 - 478 kcal<br>たんぱく質 17.0 g<br>脂質 13.1 g<br>食塩相当 0.9 g |
| 12 | 水  | ○ごはん ○大豆サラダ(大豆・きゅうり・人参・マヨドレ)<br>○味噌汁(なめこ・大根) ○ボンカン<br>○松風焼き(鶏挽肉・鶏レバー・長葱・いんげん・椎茸・ごま)<br>○白菜の蒸し煮(白菜・しめじ・ゆず)           | 牛乳<br>抹茶レーズンクッキー<br>(小麦粉・バター・スキムミルク・抹茶・レーズン・牛乳) | I初年 - 559 kcal<br>たんぱく質 22.6 g<br>脂質 16.1 g<br>食塩相当 1.4 g |
| 13 | 木  | ○ごはん ○白和え(豆腐・ちくわ・ひじき・人参・ほうれん草・ごま)<br>○味噌汁(かんぴょう・長葱) ○りんご<br>○フリの照り焼き(フリ)<br>○根菜煮(れんこん・ごぼう・人参)                       | 牛乳<br>アメリカンドック<br>(小麦粉・ウインナー・卵・豆乳)              | I初年 - 684 kcal<br>たんぱく質 27.9 g<br>脂質 29.1 g<br>食塩相当 2.2 g |
| 14 | 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)<br>○コンソメスープ(キャベツ・人参)<br>○大根サラダ(大根・きゅうり・コーン・パプリカ・マヨドレ)<br>○バナナ            | お茶<br>納豆チャーハン<br>(米・豚挽肉・納豆・長葱・じゃこ・青のり)          | I初年 - 571 kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂質 14.8 g<br>食塩相当 2.2 g |
| 15 | 土  | ○五目うどん(うどん・鶏肉・人参・長葱・椎茸・コーン)<br>○さつま揚げと大根の煮物(さつま揚げ・大根・人参・グリーンピース)<br>○チーズ<br>○バナナ                                    | 牛乳<br>ジャム蒸しパン<br>(小麦粉・スキムミルク・牛乳・ジャム)            | I初年 - 525 kcal<br>たんぱく質 26.2 g<br>脂質 16.1 g<br>食塩相当 2.5 g |
| 17 | 月  | ○ごはん ○小松菜サラダ(小松菜・人参・もやし)<br>○味噌汁(里芋・万能ねぎ) ○みかん<br>○鶏の照り焼き(鶏肉)<br>○ひじきの煮物(ひじき・人参・油揚げ・いんげん)                           | 牛乳<br>チーズホットク<br>(小麦粉・白玉粉・チーズ)                  | I初年 - 523 kcal<br>たんぱく質 22.0 g<br>脂質 15.3 g<br>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)<br>○味噌汁(もやし・じゃがいも) ○りんご<br>○豚とれんこんのゆずみそ焼き(豚肉・れんこん・ゆず)<br>○ブロッコリーのあんかけ(ブロッコリー・人参・えのき)  | 牛乳<br>カレーまん<br>(小麦粉・豚挽肉・玉葱・グリーンピース・コーン)         | I初年 - 581 kcal<br>たんぱく質 24.4 g<br>脂質 16.9 g<br>食塩相当 1.7 g |
| 19 | 水  | ○ごはん ○切干大根のゆかり和え(切干大根・きゅうり・ゆかり)<br>○すまし汁(えのき・人参) ○りんご<br>○さわらの香味焼き(さわら・長葱・にんにく・生姜)<br>○ほうれん草の煮びたし(ほうれん草・しめじ・人参)     | 牛乳<br>ごまジュガートースト<br>(食パン・バター・スキムミルク・ごま)         | I初年 - 537 kcal<br>たんぱく質 22.2 g<br>脂質 15.0 g<br>食塩相当 1.4 g |
| 20 | 木  | ○近江ちゃんぽん(中華麺・人参・もやし・白菜・きくらげ・椎茸・かまぼこ・豚肉)<br>○とんちゃん焼き(鶏肉・万能ねぎ・キャベツ・パプリカ)<br>○バナナ                                      | 牛乳<br>でっちようかん<br>(あんこ・寒天)                       | I初年 - 500 kcal<br>たんぱく質 30.9 g<br>脂質 12.5 g<br>食塩相当 1.4 g |



**滋賀**

|    |   |  |  |  |    |      |          |
|----|---|--|--|--|----|------|----------|
| 21 | 金 | ○ごはん<br>○ほうれん草のスキムスープ(ほうれん草・玉葱・クリームコーン缶・スキムミルク)<br>○タラのトマトソースかけ(タラ・トマト缶・玉葱・パセリ) ○みかん<br>○さつまいものりんご煮(さつまいも・りんご) | ○コールスローサラダ(キャベツ)                       |  | 牛乳 | I初片- | 613 kcal |
|    |   | たんぱく質 20.7 g<br>脂質 18.0 g<br>食塩相当 0.9 g  |  |  |    |      |          |
| 22 | 土 | ○豚丼(米・豚肉・玉葱・グリーンピース)<br>○味噌汁(大根・わかめ)<br>○ツナサラダ(キャベツ・ツナ・コーン・きゅうり)<br>○バナナ                                       |  |  | お茶 | I初片- | 632 kcal |
|    |   | たんぱく質 18.8 g<br>脂質 11.3 g<br>食塩相当 1.3 g  |  |  |    |      |          |
| 24 | 月 | ○根菜カレー(米・鶏挽肉・人参・玉葱・れんこん・里芋・しめじ・カレールー・豆乳)<br>○白菜スープ(白菜・椎茸)<br>○ひじきサラダ(ひじき・きゅうり・人参・コーン)<br>○バナナ                  |  |  | 牛乳 | I初片- | 753 kcal |
|    |   | たんぱく質 22.2 g<br>脂質 16.7 g<br>食塩相当 2.0 g  |  |  |    |      |          |
| 25 | 火 | ○かやくごはん(米・人参・ごぼう・椎茸・グリーンピース) ○ボンカン<br>○肉吸い(豚肉・豆腐・万能ねぎ)<br>○じゃこ豆(大豆・じゃこ・桜えび・ごま)<br>○はりはりサラダ(水菜・ささみ・人参・きゅうり)     |  |  | 牛乳 | I初片- | 462 kcal |
|    |   | たんぱく質 20.6 g<br>脂質 13.0 g<br>食塩相当 1.3 g  |  |  |    |      |          |
| 26 | 水 | ○ごはん<br>○味噌汁(厚揚げ・玉葱)<br>○豚レバーの香味ソース和え(豚レバー・人参・エリンギ・ピーマン・長葱・にんにく・生姜)<br>○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 | I初片- | 703 kcal |
|    |   | たんぱく質 17.5 g<br>脂質 7.6 g<br>食塩相当 1.2 g   |  |  |    |      |          |
| 27 | 木 | ○ごはん<br>○相性汁(豚肉・さつまいも・しらたき・人参・大根・万能ねぎ・豆乳)<br>○カレイのごま照り焼き(カレイ・ごま)<br>○切干大根の煮物(切干大根・人参・グリーンピース)                  | ○ほうれん草の海苔和え(ほうれん草・もやし・パプリカ・海苔)<br>○みかん |  | 牛乳 | I初片- | 541 kcal |
|    |   | たんぱく質 24.0 g<br>脂質 11.3 g<br>食塩相当 1.5 g  |  |  |    |      |          |
| 28 | 金 | ☆ホットドッグ(コッペパン・ウィンナー・キャベツ・ケチャップ・カレー粉・チーズ)<br>☆コンソメスープ(小松菜・玉葱・コーン)<br>☆鶏のバジル焼き(鶏肉・バジル)<br>☆三色サラダ(人参・きゅうり・パプリカ)   | ☆いちご                                   |  | 牛乳 | I初片- | 520 kcal |
|    |   | たんぱく質 24.6 g<br>脂質 24.3 g<br>食塩相当 2.1 g  |  |  |    |      |          |
| 29 | 土 | ○ナポリタン(スパゲティ・ウィンナー・玉葱・ピーマン・人参・ケチャップ)<br>○野菜スープ(キャベツ・玉葱)<br>○ポテトサラダ(じゃがいも・きゅうり・人参・ツナ・マヨドレ)<br>○バナナ              |  |  | 牛乳 | I初片- | 539 kcal |
|    |   | たんぱく質 17.6 g<br>脂質 23.6 g<br>食塩相当 2.0 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)<br>○揚げ大豆とさつまいもの味噌マヨ和え(大豆・いんげん・さつまいも・マヨドレ)<br>○りんご                          |  |  | お茶 | I初片- | 401 kcal |
|    |   | たんぱく質 18.6 g<br>脂質 10.2 g<br>食塩相当 1.5 g  |  |  |    |      |          |

大阪



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。

