

2022年01月

献 立 表

青梅みどり第一保育園

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	捕 食	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
04 ～ 火 ～	つなカレーライス わかめスープ マカロニサラダ チーズ		ゼリー、米、じゃがいも、ビスケット、マカロニ、マヨネーズ、油、バター、ごま	牛乳、ツナ、チーズ	玉ねぎ、にんじん、椎茸、みかん、ねぎ、きゅうり、わかめ	ゼリー ビスケット 牛乳 ゼリー ビスケット 牛乳	マーガリンサンド
05 ～ 水 ～	プティポワン ポイルブロッコリー チンゲン菜スープ チキン照り焼き 人参のケチャップ炒め		プティポワン、パイ皮、油、三温糖、バター	牛乳、鶏肉、豚肉、卵	キウイフルーツ、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、チンゲン菜、とうもろこし	パンブキンパイ 牛乳 果物 パンブキンパイ 牛乳 果物	炊き込みご飯
06 ～ 木 ～	けんちんうどん かぼちゃのそぼろ煮 塩もみキャベツ		うどん、里芋、春巻の皮、油、三温糖	牛乳、豚肉、チーズ	かぼちゃ、みかん、キャベツ、ほうれん草、大根、玉ねぎ、ねぎ、きゅうり、にんじん、さやいんげん、ごぼう、ブロッコリー	チーズ揚げ 牛乳 果物 スープ チーズ揚げ 牛乳 果物	炊き込みご飯
07 ～ 金 ～	赤飯 すまし汁 魚のみそ焼き 筑前煮	紅白なます フルーツきんとん	米、さつま芋、もち米、三温糖、油、バター、ごま、砂糖	牛乳、ぶり、鶏肉、竹輪、ささげ、みそ	大根、にんじん、椎茸、れんこん、しめじ、ごぼう、三つ葉、さやいんげん、りんご、かぶ、大根、かぶ、干しうどん	七草粥 牛乳 七草粥 牛乳	ジャムサンド
08 ～ 土 ～	豚丼 みそ汁 キャベツのおかか和え さつま芋のオレンジ煮		米、食パン、さつま芋、三温糖、油	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、オレンジジュース、いちごジャム、わかめ	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
11 ～ 火 ～	豚肉と野菜のあんかけ丼 みそ汁 小松菜と人参ソテー 白菜ナムル		米、小麦粉、三温糖、ごま油、片栗粉、油、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、卵、みそ	白菜、みかん、小松菜、大根、にんじん、玉ねぎ、しめじ、万能ねぎ	ココア蒸しパン 牛乳 果物 ココア蒸しパン 牛乳 果物	マーガリンサンド
12 ～ 水 ～	雑穀ごはん みそ汁 さわらのしょうが焼き 蒸し野菜のサラダ	きんぴらごぼう	米、ロールパン、さつま芋、米、三温糖、油、ごま	牛乳、さわら、豆腐、ウインナー、みそ	キャベツ、ごぼう、ねぎ、にんじん、ブロッコリー、レモン汁、大根	ホットドック 牛乳 スープ ホットドック 牛乳	ジャムサンド
13 ～ 木 ～	キャロブパン ミネストローネ スコッチャッピング ミックススロー	いんげんソテー	キャロブパン、小麦粉、パン粉、バター、三温糖、油、ごま	牛乳、豚肉、卵、うずら卵、大豆、ベーコン	キャベツ、オレンジ、トマト、さやいんげん、玉ねぎ、ミックスベジタブル、にんじん	黒ごまケーキ 牛乳 果物 黒ごまケーキ 牛乳 果物	炊き込みご飯
14 ～ 金 ～	スペゲッティミートソース もやしスープ ポパイサラダ さつま芋のミルク煮		スパゲティー、米、さつま芋、マヨネーズ、バター、ごま、油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉、ツナ、チーズ	玉ねぎ、キウイフルーツ、ほうれん草、もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン、三つ葉	みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳 果物 みつ葉ごはんのおにぎり 牛乳 果物	マーガリンサンド
15 ～ 土 ～	プティポワン コンソメスープ チリコンカン風煮物 ボイルブロッコリー		米、プティポワン、じゃがいも、バター、小町麩	牛乳、大豆、豚肉	ブロッコリー、チングエン菜、玉ねぎ、にんじん、グリンピース	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	焼きおにぎり
17 ～ 月 ～	ごはん みそ汁 魚のマヨネーズ焼き 五目煮豆	小松菜と人参のおかか和え	マドレーヌ、米、マヨネーズ、三温糖、油、小麦粉	鮭、豆腐、鶏肉、大豆、みそ、油揚げ、かつお節、牛乳、ホップクリーム	小松菜、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、マッシュルーム、とうもろこし、さやいんげん、ひじき	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊き込みご飯
18 ～ 火 ～	味噌うどん れんこんサラダ ボイルウインナー		うどん、小麦粉、バター、三温糖、マヨネーズ、油、ごま	牛乳、ワインナー、豚肉、卵、みそ、ハム	みかん、りんご、ジュース、れんこん、大根、にんじん、きゅうり、椎茸	りんごケーキ 牛乳 果物 りんごケーキ 牛乳 果物	炊き込みご飯
19 ～ 水 ～	牛乳パン 大根とえのきのスープ ポークピカタ もやしサラダ	かぼちゃのグラッセ	牛乳パン、米、三温糖、小麦粉、油、バター、ごま、ごま油	牛乳、豚肉、卵、みそ、油揚げ、チーズ	かぼちゃ、もやし、にんじん、大根、えのき茸、きゅうり	五平もち 牛乳 五平もち 牛乳	ジャムサンド
20 ～ 木 ～	肉丼 みそ汁 切干大根洋風炒め煮 にんじんのツナ和え		米、バゲット、マーガリン、三温糖、油、砂糖、バター、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ、みそ、油揚げ、ハム、ベーコン	玉ねぎ、キウイフルーツ、白菜、にんじん、ごぼう、小松菜、こんにゃく、切干大根、さやえんどう、レモン汁	シュガートースト 牛乳 果物 シュガートースト 牛乳 果物	炊き込みご飯
21 ～ 金 ～	ナチュールパン 豆腐のカレースープ さつま芋コロッケ 白菜とりんごのサラダ	にんじんの甘煮	さつま芋、ナチュールパン、米、油、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、卵	白菜、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、りんご、しめじ	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	マーガリンサンド

2022年01月

献 立 表

青梅みどり第一保育園

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	捕 食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
22 ～ 土	豚丼 みそ汁 キャベツのおかか和え さつま芋のオレンジ煮	米、食パン、さつま芋、三温糖、油	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、オレンジジュース、いちごジャム、わかめ	ジャムサンド 牛乳 ジャムサンド 牛乳	焼きおにぎり
24 ～ 月	レーズンボール さつま芋の甘煮 トマトスープ 照り焼きバーグ 花サラダ	レーズンボール、蒸し中華めん、さつま芋、三温糖、片栗粉、マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、豚肉	玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、カリフラワー、トマト、もやし、青のり	焼きそば 牛乳 焼きそば 牛乳	炊き込みご飯
25 ～ 火	ハヤシライス 豆腐スープ コーンサラダ ヨーグルト	米、食パン、油、マーガリン、バター、三温糖、じゃがいも	牛乳、ヨーグルト、豚肉、豆腐、ベーコン	玉ねぎ、オレンジ、レタス、キャベツ、とうもろこし、にんじん、チンゲン菜、きゅうり、いちごジャム、マッシュルーム、トマト、ミックスベジタブル、グリンピース	なかよしサンド 牛乳 果物 スープ なかよしサンド 牛乳 果物	炊き込みご飯
26 ～ 水	ごはん みそ汁 鶏のレモン揚げ煮 和風サラダ	米、小麦粉、三温糖、バター、片栗粉、油、ごま	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、ツナ、みそ	れんこん、キウイフルーツ、キャベツ、玉ねぎ、みかん、にんじん、きゅうり、わかめ、レモン汁	みかんケーキ 牛乳 果物 みかんケーキ 牛乳 果物	炊き込みご飯
27 ～ 木	ナチュールパン ブロッコリーのナムル風 白菜ときのこのスープ 魚のムニエル ひじきサラダ	ナチュールパン、米、小麦粉、バター、マヨネーズ、ごま油、油、ごま	牛乳、さわら、ツナ、しらす、かつお節	白菜、ブロッコリー、にんじん、しめじ、きゅうり、玉ねぎ、ひじき	おかかおにぎり 牛乳 おかかおにぎり 牛乳	ジャムサンド
28 ～ 金	わかめうどん 生揚げと大根のみそ炒め 人参とえのきの中華サラダ	うどん、ドーナツ、三温糖、ごま油、片栗粉、油、ごま	牛乳、生揚げ、鶏肉、豚肉、みそ	大根、みかん、にんじん、えのき茸、たけのこ、わかめ、さやいんげん	ツイストドーナツ 牛乳 果物 ツイストドーナツ 牛乳 果物	マーガリンサンド
29 ～ 土	プティポワン コンソメスープ チリコンカン風煮物 ボイルブロッコリー	米、プティポワン、じゃがいも、バター、小町麩	牛乳、大豆、豚肉	ブロッコリー、チングエン菜、玉ねぎ、にんじん、グリンピース	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	焼きおにぎり
31 ～ 月	ごはん みそ汁 煮魚 二色びたし	米、さつま芋、小麦粉、三温糖、バター	牛乳、かじき、豆腐、卵、生クリーム、みそ	みかん、キャベツ、小松菜、レモン汁、わかめ、干しうどん	レモンケーキ 牛乳 果物 レモンケーキ 牛乳 果物	ジャムサンド

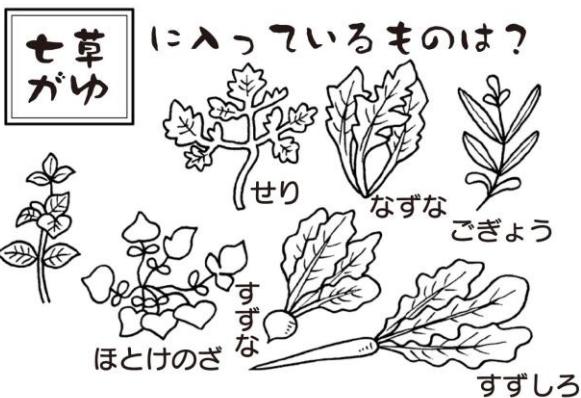
献立の平均栄養価
以上児
未満児エネルギー 553Kcal
エネルギー 496Kcal
蛋白質 21.9g
蛋白質 20.5g脂質 20.1g
脂質 19.7g
鉄分 2mg
鉄分 2mg

☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。

☆17日はお誕生日おやつです。



冬が旬の青菜をもっと食べよう



ほうれんそうをはじめ、こまつなやみずな、しゅんぎくなどは、どれも冬が旬です。旬の野菜は栄養価も高く、たくさん出まわるため安く買ることができます。また生産するために使われる燃料なども旬以外にくらべると少なくてすむため、CO₂排出量も減るなどのメリットもあります。特にほうれんそうは、夏に収穫するものと冬に収穫するものとでは、ビタミンCの量が3倍も違います。栄養価が高い旬の青菜をたくさん食べましょう。