

| 1月献立 (完了食) 実習保育園 | | | | | | |
|------------------|------|---|--|-------------------------|-----------------------------------|--|
| | 【主食】 | 【副食】 | 【栄養量】 | 【赤の食材】 (肉や肉になる食品) | 【黄色の食材】 (動く力になる食品) | 【緑の食材】 (体の調子を整える食品) |
| 4 (月) | 軟飯 | クリームシチュー ウィンナー わかめスープ フルーツ | 熱量 449Kcal 蛋白 21.6g 脂質 9.1g 塩分 1.7g | 鶏肉 牛乳 わかめ | 米 小麦粉 じゃがいも | 玉ねぎ きゃべつ 人参 コーン |
| 5 (火) | 軟飯 | 変わりオムレツ ほうれん草の味噌汁 温野菜 フルーツ | 熱量 328Kcal 蛋白 15.0g 脂質 18.6g 塩分 0.9g | 豚肉 みそ 牛乳 卵 | 米 サラダあぶら | しょうが ほうれん草 人参 玉ねぎ |
| 6 (水) | 軟飯 | 鶏肉の生姜焼き 温野菜 豆腐とチンゲン菜のスープ フルーツ | 熱量 442Kcal 蛋白 21.1g 脂質 16.1g 塩分 1.7g | 味噌 豆腐 鶏肉 牛乳 昆布 | 米 でんぷん じゃがいも | 人参 かぶ 玉ねぎ チンゲン菜 もやし |
| 7 (木) | 軟飯 | ポテトとツナの煮込み 湯通しキャベツ 白菜ともやしの味噌汁 フルーツ | 熱量 328Kcal 蛋白 20.9g 脂質 19.9g 塩分 1.9g | ツナ みそ 牛乳 | 米 さとう じゃがいも | 人参 玉ねぎ キャベツ もやし |
| 8 (金) | 軟飯 | 桜エビとちくわのかき揚げ 白菜のおかか和え カブと玉ねぎの味噌汁 フルーツ | 熱量 4409Kcal 蛋白 13.0g 脂質 19.4g 塩分 2.0g | 桜エビ 卵 牛乳 | でんぷん じゃがいも 小麦粉 | 人参 白菜 玉ねぎ カブ |
| 9 (土) | 軟飯 | 生揚げとキャベツの味噌煮 コールスロー ジャガイモともやしのスープ フルーツ | 熱量 346Kcal 蛋白 14.5g 脂質 16.3g 塩分 1.7g | 味噌 豚肉 生揚げ | 米 さとう でんぷん じゃがいも | たまねぎ 人参 コーン もやし |
| 11 (祝) | 成人の日 | | | | | |
| 12 (火) | 軟飯 | カレーシチュー わかめとえのきのスープ ひじきと切り干し大根サラダ フルーツ | 熱量 449Kcal 蛋白 20.4g 脂質 13.0g 塩分 1.2g | 牛肉 牛乳 わかめ | さとう でんぷん じゃがいも 米 | 玉ねぎ 人参 ひじき 切り干し大根 |
| 13 (水) | 軟飯 | 鶏肉の生姜炒め マッシュポテト 白菜と青菜の味噌汁 フルーツ | 熱量 321Kcal 蛋白 16.3g 脂質 11.8g 塩分 1.8g | 鶏肉 牛乳 みそ | さとう ジャガイモ 米 マヨネーズ | 人参 玉ねぎ 白菜 |
| 14 (木) | 軟飯 | 八宝菜 ツナそばろ コーンスープ フルーツ | 熱量 433Kcal 蛋白 19.2g 脂質 22.6g 塩分 2.6g | 豚肉 牛乳 ツナ | じゃがいも 小麦粉 米 | 人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン |
| 15 (金) | 軟飯 | 生揚げのトマト煮 温野菜 洋風かき玉汁 フルーツ | 熱量 414Kcal 蛋白 18.4g 脂質 16.4g 塩分 1.8g | 豚肉 卵 味噌 | 小麦粉 じゃがいも 米 | キャベツ 人参 玉ねぎ |
| 16 (土) | 軟飯 | 白身魚のみそ焼き スパゲティサラダ ジャガイモともやしの味噌汁 フルーツ | 熱量 315Kcal 蛋白 19.4g 脂質 13.7g 塩分 1.9g | 魚 牛乳 卵 みそ | 砂糖 小麦粉 米 | もやし 人参 玉ねぎ |
| 18 (月) | 軟飯 | クリームシチュー 温野菜 コーン入り野菜スープ フルーツ | 熱量 499Kcal 蛋白 20.4g 脂質 13.0g 塩分 1.5g | 鶏肉 牛乳 卵 | じゃがいも 砂糖 米 | 人参 玉ねぎ 大根 コーン |
| 19 (火) | 軟飯 | すき焼き風煮 キャベツのおかか和え わかめと大根の味噌汁 フルーツ | 熱量 417Kcal 蛋白 22.9g 脂質 14.4g 塩分 2.0g | 牛肉 わかめ みそ 牛乳 | じゃがいも 砂糖 米 | 人参 しろたき 玉ねぎ 大根 |
| 20 (水) | 軟飯 | ミートボールのトマトソース 温野菜 キャベツのスープ フルーツ | 熱量 414Kcal 蛋白 18.4g 脂質 16.4g 塩分 1.8g | 鶏肉 味噌 | さとう 米 油揚げ | じゃがいも トマトソース 大根 キャベツ 玉ねぎ 人参 |
| 21 (木) | 軟飯 | マカロニと鶏肉のクリーム煮 ツナサラダ 豆腐汁 フルーツ | 熱量 429Kcal 蛋白 19.9g 脂質 16.3g 塩分 2.2g | 鶏肉 卵 みそ 豆腐 | 米 牛乳 パン粉 マカロニ | 玉ねぎ ブロッコリー 人参 |
| 22 (金) | 軟飯 | 肉じゃが ほうれん草の胡麻和え 青菜とえのきの味噌汁 フルーツ | 熱量 286Kcal 蛋白 10.4g 脂質 7.9g 塩分 1.2g | 豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 | さとう 米 じゃがいも 胡麻 | 人参 玉ねぎ 白菜 えのき |
| 23 (土) | 軟飯 | 白身魚の照り焼き 温野菜 玉ねぎと人参のスープ フルーツ | 熱量 464Kcal 蛋白 23.0g 脂質 20.0g 塩分 1.6g | 魚 みそ けずりぶし 牛乳 | 砂糖 米 じゃがいも | キャベツ 人参 玉ねぎ |
| 25 (月) | 軟飯 | 大豆のシチュー ツナそばろ わかめスープ フルーツ | 熱量 429Kcal 蛋白 19.9g 脂質 16.3g 塩分 2.2g | 大豆 鶏肉 わかめ | さとう 鶏肉 ジャガイモ 米 | 玉ねぎ 人参 |
| 26 (火) | 軟飯 | 筑前煮 ソーセイジ 春雨スープ フルーツ | 熱量 417Kcal 蛋白 22.9g 脂質 14.4g 塩分 2.0g | 卵 鶏肉 豆腐 | 米 さとう 春雨 | しょうが だけのこ もやし 人参 |
| 27 (水) | 軟飯 | 五目豆 温野菜 わかめともやしの味噌汁 フルーツ | 熱量 435Kcal 蛋白 21.5g 脂質 19.0g 塩分 1.7g | 鶏肉 味噌 わかめ | じゃがいも 米 小麦粉 | 人参 玉ねぎ もやし キャベツ |
| 28 (木) | 軟飯 | ホークチャップ 湯通しキャベツ 大根とわかめのスープ フルーツ | 熱量 414Kcal 蛋白 18.4g 脂質 16.4g 塩分 1.8g | 豚肉 みそ わかめ 牛乳 | さとう 米 でんぷん | 生妻 大根 人参 たまねぎ きゃべつ |
| 29 (金) | 軟飯 | 大豆とジャガイモのどろみ煮 温野菜 白菜とわかめの味噌汁 フルーツ | 熱量 405Kcal 蛋白 17.7g 脂質 12.4g 塩分 1.7g | 鶏肉 大豆 牛乳 わかめ | さとう 小麦粉 米 ジャガイモ | 玉ねぎ 人参 白菜 ほう |
| 30 (土) | 軟飯 | 鶏肉のパン粉焼き スパゲティサラダ カブと玉ねぎの味噌汁 フルーツ | 熱量 303Kcal 蛋白 14.8g 脂質 9.4g 塩分 1.1g | 鶏肉 | さとう じゃがいも 小麦粉 米 スパゲティ | 玉ねぎ 人参 大根 カブ |



七草 (なせな)

芹 (せり) 根が長く、葉が狭い。根を乾燥させたものが七草餅の材料になる。

御形 (ごぎょう) 葉が丸く、根が短く、葉の裏面に白い粉が塗られている。

蘿蔔 (すずしろ) 大根の葉。根を乾燥させたものが七草餅の材料になる。

西 (なせな) べんべん草、新羅草、胡麻、山菜などに似た葉がある。乾燥させたものが七草餅の材料になる。

菘 (すずな) かぶの葉。根を乾燥させたものが七草餅の材料になる。

菜菔 (はこべら) 有刺の葉があり、根が長く、葉の裏面に白い粉が塗られている。

仏座 (ほとけのざ) コブコブ草の葉。根を乾燥させたものが七草餅の材料になる。

七草 1月7日 旧暦 1月7日

