



# 2022年1月 献立表



曜日	日	昼食	主な材料				おやつ	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
			血・肉・骨を作る(赤)	エネルギー源となる(黄)	体の調子を整える(緑)	調味料					
火	4 18	ツナとにんにくのトマトパスタ ほうれん草のお浸し すまし汁(玉ねぎ、わかめ)	牛乳 ツナ油漬缶	スパゲティ	にんにく トマト缶	ケチャップ 酒	午前 牛乳 午後 レーズン入り蒸しパン	463	20.6	17.1	1.8
			しらす わかめ だし用かつお節 だし用昆布	油 上白糖 ホットケーキミックス	ほうれん草 人参 玉ねぎ パセリ粉 レーズン	塩 ブイヨン しょうゆ					
水	5 19	ポークカレー かぼちゃと枝豆のサラダ オニオンスープ(玉ねぎ、パセリ)	牛乳 豚もも肉	米 じゃがいも	玉ねぎ 人参	カレールウ	午前 牛乳 午後 りんごゼリー	449	17.2	16.1	1.8
			粉寒天	油 チーズ 上白糖	かぼちゃ 枝豆 パセリ粉 りんご100%ジュース	マヨドレ 塩 ブイヨン					
木	6 20	ご飯 カレーの煮付け 三色なます 味噌汁(白菜、ねぎ)	牛乳 カレイ	米 上白糖 油	しょうが 大根	しょうゆ 酒	午前 牛乳 午後 バナナ	415	19.5	8.6	1.3
			だし用かつお節 だし用昆布 ツナ水煮		人参 きゅうり 白菜 ねぎ バナナ	みりん 酢 塩 白みそ					
金	7 21	お楽しみ給食(21日) チキンライス さつま芋とツナのサラダ コンソメスープ (玉ねぎ、ベーコン、コーン)	牛乳 鶏挽肉	米 油	玉ねぎ 人参 ピーマン	ケチャップ 塩	午前 牛乳 午後 牛乳	452	16.9	12.9	1.4
			ツナ水煮 ベーコン (7日)だし用かつお節 鶏もも肉 だし用昆布	さつまいも 上白糖 (21日) ホットケーキミックス	きゅうり コーン (7日)大根 かぶ 小松菜 (21日) オレンジ100%ジュース	ブイヨン 酢 (7日) 鶏がらスープの素					
土	8 22	ご飯 豚肉となすの味噌炒め 白菜と人参ののり和え すまし汁(えのき、万能ねぎ)	牛乳 豚もも肉	米 ごま油	なす 玉ねぎ	酒 塩 白みそ	午前 牛乳 午後 マンナウエハース	387	18.1	13.4	1.1
			刻みのり だし用昆布 だし用かつお節	上白糖 片栗粉	白菜 人参 えのき 万能ねぎ	しょうゆ みりん					
月	24	ご飯 チキンカツ キャベツサラダ 味噌汁(しめじ、玉ねぎ)	牛乳 鶏もも肉	米 米粉 片栗粉	キャベツ コーン	塩 酒	午前 牛乳 午後 ぶどうゼリー	427	18	13.6	0.9
			だし用かつお節 だし用昆布 粉寒天	油 米粉パン粉 上白糖	人参 玉ねぎ しめじ ぶどう100%ジュース	中濃ソース 酢 白みそ					
火	11 25	ご飯 肉団子と白菜のスープ煮 チンゲン菜と人参の じゃこサラダ	牛乳 豚挽肉 しらす	米 片栗粉 ごま油	ねぎ しょうが	塩 酒 マヨドレ	午前 牛乳 午後 牛乳	401	19.6	16.7	1.5
			高野豆腐 だし用昆布 だし用かつお節 豆乳	上白糖 油 米粉	白菜 玉ねぎ チンゲン菜 人参 トマト缶 パセリ粉	鶏がらスープの素 しょうゆ 酢 みりん ケチャップ					
水	12 26	ご飯 つくね焼き キャベツのゆかり和え 味噌汁(大根、万能ねぎ)	牛乳 鶏挽肉	米 片栗粉	ねぎ えのき	塩 酒	午前 牛乳 午後 牛乳	424	17.6	11.3	1.6
			絹豆腐 だし用昆布 だし用かつお節 かつお節	上白糖	しょうが キャベツ きゅうり 人参 大根 万能ねぎ りんご	みりん ゆかり 白みそ しょうゆ					
木	13 27	ご飯 豆腐の野菜あんかけ きゅうりとささみの春雨サラダ 中華スープ(わかめ、ねぎ)	牛乳 絹豆腐	米 上白糖 片栗粉	玉ねぎ ほうれん草	鶏がらスープの素	午前 牛乳 午後 牛乳	396	13.4	12	1.3
			ささみ いりごま わかめ	ごま油 春雨 ホットケーキミックス グラニュー糖 バター	人参 きゅうり ねぎ コーン	しょうゆ 酢 酒 塩					
金	14 28	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 大豆サラダ すまし汁(かぶ、かぶ葉)	牛乳 鮭 大豆水煮	米 上白糖	キャベツ 玉ねぎ	白みそ みりん	午前 牛乳 午後 牛乳	407	20.6	13.9	1.7
			だし用かつお節 だし用昆布	ごま油 小町麩 バター	しめじ レタス きゅうり 人参 かぶ かぶ葉	しょうゆ 酢 塩					
土	15 29	豚肉の甘辛丼 じゃが芋きんぴら 味噌汁(なす、万能ねぎ)	牛乳 豚もも肉	米 上白糖	玉ねぎ レタス	しょうゆ 酒	午前 牛乳 午後 牛乳	408	18.7	13.3	1.7
			いりごま だし用昆布 だし用かつお節	じゃがいも ごま油	人参 グリンピース なす 万能ねぎ	みりん 白みそ					
月	17 31	ご飯 タラの甘酢あんかけ きゅうりとちくわのマヨ和え 中華スープ(えのき、玉ねぎ)	牛乳 タラ ちくわ	米 片栗粉 油	玉ねぎ 小松菜	酒 塩	午前 牛乳 午後 牛乳	423	19.3	11.8	1.4
			いりごま きな粉	上白糖 ホットケーキミックス	人参 きゅうり えのき	しょうゆ 酢 鶏がらスープの素 マヨドレ					

## プリンス保育園

\*材料の仕入れの都合により、多少メニューが変更される事がありますのであらかじめご了承ください。

\*献立の内容・日にちは、除去対応やイベントなどの関係で本厚木・南林間で違う日があります。

\*除去食材のあるアレルギー児のいるご家庭へは、毎月除去食を記した献立を配布しています。