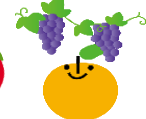




2022年1月 献立表



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	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 しらす わかめ だし用かつお節 だし用昆布	スパゲティ 油 上白糖 ホットケーキミックス	にんにく トマト缶 ほうれん草 人参 玉ねぎ パセリ粉 レーズン	ケチャップ 酒 塩 ブイヨン しょうゆ	午前	牛乳	463	20.6	17.1	1.8
	午後						牛乳 レーズン入り蒸しパン	kcal				
水	5	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 粉寒天	米 じゃがいも 油 チーズ 上白糖	玉ねぎ 人参 かぼちゃ 枝豆 パセリ粉 りんご100%ジュース	カレールウ マヨドレ 塩 ブイヨン	午前	牛乳	449	17.2	16.1	1.8
	午後						牛乳 りんごゼリー	kcal				
木	6	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 だし用かつお節 だし用昆布 ツナ水煮	米 上白糖 油	しょうが 大根 人参 きゅうり 白菜 ねぎ バナナ	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩 白みそ	午前	牛乳	415	19.5	8.6	1.3
	午後						牛乳 バナナ ツナそぼろおにぎり	kcal				
金	7	お楽しみ給食(21日)					午前	牛乳	452	16.9	12.9	1.4
	21	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 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	米 油 さつまいも 上白糖 (21日) ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 ビーマン 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	ケチャップ 塩 ブイヨン 酢 (7日) 鶏がらスープの素	午後	牛乳 (7日)七草粥風 (21日)オレンジケーキ				
土	8	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 刻みのり だし用昆布 だし用かつお節	米 ごま油 上白糖 片栗粉	なす 玉ねぎ 白菜 人参 えのき 万能ねぎ	酒 塩 白みそ しょうゆ みりん	午前	牛乳	387	18.1	13.4	1.1
	午後						牛乳 マンナウエハース	kcal				
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 だし用かつお節 だし用昆布 粉寒天	米 米粉 片栗粉 油 米粉パン粉 上白糖	キャベツ コーン 人参 玉ねぎ しめじ ぶどう100%ジュース	塩 酒 中濃ソース 酢 白みそ	午前	牛乳	427	18	13.6	0.9
	午後						牛乳 ぶどうゼリー	kcal				
火	11	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 高野豆腐 だし用昆布 だし用かつお節 豆乳	米 片栗粉 ごま油 上白糖 油 米粉	ねぎ しょうが 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 人参 トマト缶 パセリ粉	塩 酒 マヨドレ 鶏がらスープの素 しょうゆ 酢 みりん ケチャップ	午前	牛乳	401	19.6	16.7	1.5
	午後						牛乳 高野豆腐のトマトグラタン風	kcal				
水	12	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 絹豆腐 だし用昆布 だし用かつお節 かつお節	米 片栗粉 上白糖	ねぎ えのき しょうが キャベツ きゅうり 人参 大根 万能ねぎ りんご	塩 酒 みりん ゆかり 白みそ しょうゆ	午前	牛乳	424	17.6	11.3	1.6
	午後						牛乳 りんご おかかおにぎり	kcal				
木	13	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 ささみ いりごま わかめ	米 上白糖 片栗粉 ごま油 春雨 ホットケーキミックス グラニュー糖 バター	玉ねぎ ほうれん草 人参 きゅうり ねぎ コーン	鶏がらスープの素 しょうゆ 酢 酒 塩	午前	牛乳	396	13.4	12	1.3
	午後						牛乳 メロンパン風スコーン	kcal				
金	14	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 だし用かつお節 だし用昆布	米 上白糖 ごま油 小町麩 バター	キャベツ 玉ねぎ しめじ レタス きゅうり 人参 かぶ かぶ葉	白みそ みりん しょうゆ 酢 塩	午前	牛乳	407	20.6	13.9	1.7
	午後						牛乳 麩ラスク	kcal				
土	15	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 いりごま だし用昆布 だし用かつお節	米 上白糖 じゃがいも ごま油	玉ねぎ レタス 人参 グリンピース なす 万能ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 白みそ	午前	牛乳	408	18.7	13.3	1.7
	午後						牛乳 ミニ野菜スティック	kcal				
月	17	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 いりごま きな粉	米 片栗粉 油 上白糖 ホットケーキミックス	玉ねぎ 小松菜 人参 きゅうり えのき	酒 塩 しょうゆ 酢 鶏がらスープの素 マヨドレ	午前	牛乳	423	19.3	11.8	1.4
	午後						牛乳 きなこ蒸しパン	kcal				

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。