

< 2021年1月 予定献立表 >

★お弁当の日は1月4日(月)です。

[たかつかさ保育園給食室 2020年12月23日発行] (単位:g)

くま・きりん・ぞう組
箸・スプーンの日

	1月4(月)	5(火)	6・20(水)	7・21(木)	8・22(金)	9・23(土)	12・26(火)	13・27(水)	14・28(木)	15・29(金)	16・30(土)	18・25(月)	19(火)
昼食	お弁当日 市場が休業のため食材の入荷が困難となります お弁当の持参をお願いします	年明けうどん 乾麺 30~40 油揚げ 20 麩 2 玉ネギ 10 人参 15 小松菜 5 キャベツ 15 【出し汁 醤油 5 みりん 4】 黒豆とさつまいもの甘煮 さつまいも 60 黒豆 15	ご飯 七分つき米 40~50 ちりめんじゃこ 2 高野豆腐の卵とじ 鶏肉 25 高野豆腐 7 玉ネギ 20 人参 15 ねぎ 3 卵 25 干し椎茸 0.5 【出し汁 三温糖 2 醤油 5 みりん 2.5】 澄まし汁 素麺 10 小松菜 2 【塩 0.2 醤油 2 出し汁】	ご飯 七分つき米 40~50 ゴマ 3 あらめの煮付け 豚肉 30 油揚げ 10 人参 10 【三温糖 1.5 醤油(濃・薄) 3.5 みりん 2 酒 少々 みりん 少々 サラダ油 少々】 酢れんこん れんこん 30 【酢 5 三温糖 2 醤油 1 添)プロッコリー 15】 みそ汁 豆腐 30 春菊 3 【味噌 6 出し汁】	納豆ご飯 七分つき米 40~50 納豆 15 丸大根の味噌煮 鶏肉 25 厚揚げ 20 里芋 20 丸大根 60 金時人参 20 【出し汁 白味噌 10 味噌 2】 澄まし汁 とろろ昆布 0.1 ほうれん草 3 【塩 0.2 醤油 2 出し汁】	味噌ラーメン 中華麺 70 乾麺 25(ひよこ・やぎ) 豚肉 30 白菜 30 人参 15 ネギ 3 【炒め油 1 しょうが 少々 味噌 10 塩 0.2 出し汁】 りんご 果物	ハヤシライス 七分つき米 40~50 豚肉 20 イカ 15 玉ネギ 20 人参 15 じゃが芋 20 れんこん 10 プロッコリー 15 【炒め油 少々 しょうが 少々 三温糖 トマトジュース 20 トマトP 5 トマトケチャップ 5 ソース 2 ローリエ 米粉 3】 ヨーグルト	ご飯 七分つき米 40~50 鶏の照り焼き 鶏もも肉 40~50 【酒 みりん 醤油(濃)】 煮浸し 水菜 15 白菜 20 金時人参 10 油揚げ 10 【出し汁 三温糖 1.5 醤油 2.5 みりん 1】 雑煮風味噌汁 里芋 30 金時人参 10 丸大根 20 セリ 1 【白味噌 12 醤油 1 だし汁 かつお節】	ご飯 七分つき米 40~50 焼き魚 サワラ か サバ 煮物 人参 20 さつまいも 20 プロッコリー 10 【出し汁 三温糖 醤油】 たたきごぼう ごぼう 20 白ゴマ 2 【だし汁 酢 三温糖 1.5 醤油 1.5】 味噌汁 じゃがいも 20 干しわかめ 0.2 ねぎ 2 かんぴょう 2 【味噌 6 出し汁】	梅干しご飯 七分つき米 40~50 梅干し 夫婦炊き 焼き豆腐 70 油揚げ 30 小松菜 15 【出し汁 三温糖 3 みりん 2 薄口醤油 6】 豚汁 豚肉 15 さつまいも 15 人参 7 大根 10 ねぎ 2 【味噌 6 出し汁】	たぬきうどん 乾麺 40~50 油揚げ 30 人参 10 玉ねぎ 15 白ネギ 5 【出し汁 酒 醤油 5 みりん 4 片栗粉】 煮物 丸大根 30 金時人参 20 プロッコリー 15 【醤油 三温糖 出し汁】 柿なます 大根 20 れんこん 10 柿 10 【酢 5 三温糖 2 塩 0.2】 味噌汁 高野豆腐 3 白菜 15 【味噌 6 出し汁】	ご飯 七分つき米 40~50 ちりめんじゃこ 2 卵焼き 卵 40 ねぎ 3 かんぴょう 1 干し椎茸 1 【塩 醤油 みりん】 煮物 丸大根 30 金時人参 20 プロッコリー 15 【醤油 三温糖 出し汁】 具だくさん味噌汁 じゃが芋 20 ほうれん草 3 油揚げ 5 かんぴょう 1 【味噌 6 出し汁】	
乳児		279kcal	301kcal	278kcal	253kcal	245kcal	289kcal	286kcal	268kcal	303kcal	315kcal	276kcal	338kcal
幼児		376kcal	376kcal	348kcal	316kcal	306kcal	361kcal	388kcal	382kcal	379kcal	386kcal	345kcal	422kcal
おやつ	芋けんぴ 星せんべい お茶 果物	ゆかりおにぎり 七分つき米 40 ゆかり、塩、のり きな粉せんべい 牛乳 果物	焼き芋 さつまいも 80~100 棒チーズ お茶または牛乳 果物	7日 七草粥 白米 クラスの栽培物 塩 21日 パンの日 いなかパン アンパン ロールパン お茶または牛乳 果物	8日 ごまめ ごまめ 5 三温糖 5 醤油(濃) 1.5 酒 2 白ごま 2 星せんべい 22日 リクエストメニュー イチゴケーキ 小麦粉、三温糖、卵 牛乳、バター、B.P. イチゴ、ホイップクリーム お茶または牛乳 果物	せんべい 芋けんぴ お茶 果物	12日 ボン菓子 マリールビスケット 棒チーズ 26日 ココアケーキ リクエストメニュー 小麦粉 20、牛乳8 三温糖 6、B.P. 0.8 バター 10、卵8、ココア 牛乳 果物	磯松風 小麦粉20、BP1 三温糖7、塩 少々 水 20、小豆10 動物ビスケット リンゴジュース 果物	14日 小豆粥 白米、塩 小豆 28日 焼き芋 さつまいも 80~100 ヨーグルト お茶 果物	ジャムサンドクラッカー 自家製柿ジャム クラッカー ねじりん棒 ホットココア 又は ホットかりん 果物	ミレービスケット ラスク 食パン、バター、三温糖 ロールパン せんべい お茶 果物	リクエストメニュー 焼きそば 中華麺、豚肉 キャベツ、焼きそばソース 牛乳 果物	
延長	せんべい	動物ビスケット 芋けんぴ	みかん せんべい	ヨーグルト 野菜パ	クラッカー 棒チーズ	ミレービスケット	アンパン いなかパン	マリールビスケット みかん	せんべい ゼリー	芋けんぴ 動物ビスケット	クラッカー おしゃぶり昆布	野菜スティック	きらず揚げ かぼちゃポーロ

屋食のエネルギー
摂取量です

ヒヨコ・ヤギ組
水菜→小松菜



主な使用食材の産地

白米	京都府・滋賀県	しょうが	高知県	小松菜	京都府
七分つき米	京都府・徳島県	干しわかめ	徳島県	ホウレン草	
お茶の葉	京都府	丸大根		ネギ	
かつお節	鹿児島県	小豆		白ネギ	鳥取県
昆布				じゃが芋	北海道
スルメ	北海道	にんにく	京都府	人参	長崎県
りんごジュース	長野県	黒豆		玉ねぎ	兵庫県
		かぶ		大根	北海道・石川県
フリ	長崎県・鹿児島県	白菜	滋賀県・京都府	さつまいも	徳島県
サバ(干し)	京都府	愛媛県		れんこん	
イカ	石川県	宮崎県		プロッコリー	
サワラ	長崎県	三重県		カリフラワー	
鶏肉	兵庫県	滋賀県		金時人参	香川県・京都府
豚肉	奈良県	大豆		みかん	和歌山県・熊本県
卵	京都府・岡山県	かんぴょう	奈良県	りんご	長野県
しらす干し	宮崎県	キャベツ	長野県	ゆず	徳島県

★予定献立表のため、献立内容が変更になる場合があります。
★おやつは、幼児クラスを中心に選択できるおやつの日があります。
その時の乳児クラスは、咀嚼や嗜好のことも考慮して、食べやすいおやつにしています。
おやつの内容は、当日の給食メッセージに記載しますのでご覧ください。