

献立表(予定及び実施)

2024年1月

こども未来課 保育こども園係

日付	曜日	10時おやつ	献立名	材料	3時おやつ	栄養価
15 29	月	果汁	麦ごはん 春雨のねぎみそ炒め カボチャの甘煮 豆腐とわかめのすまし汁	米55押麦3 長ねぎ15しょうが0.5にんにく0.5春雨10豚ひき肉15ごま油1みそ1 三温糖1醤油1鶏ガラ0.5 カボチャ35三温糖1醤油1 木綿豆腐30カットワカメ0.3青ネギ3かつお節2煮干し2醤油1塩0.1	牛乳180 チーズ入りホットケーキ ホットケーキ粉20 卵10 牛乳10コン10チーズ3バター1	エネルギー 577 Kcal たんぱく質 20.2 g
16 30	火	みそ	あわごはん 鮭のキャロット焼き ひじきの煮物 キャベツと豚肉のみそ汁 りんご	米55あわ3 鮭40人参5マヨネーズ5パセリ粉0.1 ひじき2.5油揚げ3人参10ごま油1醤油1.2みりん0.5三温糖0.5インゲン3 豚肉8キャベツ15長ネギ5かつお節2煮干し2みそ3 りんご30	牛乳180 ココアパン 絹ごし豆腐15油2ホットケーキ粉25 ビュアココア0.8	エネルギー 581 Kcal たんぱく質 25.8 g
17 31	水	バナナ	麦ごはん 豚肉のすき焼き風煮 マカロニサラダ ヘチマのみそ汁	米55押麦3 豚肉25木綿豆腐25玉ネギ20白菜30えのき10長ネギ醤油1みりん0.5三温糖0.5 マカロニ5きゅうり5人参5スライスハム3マヨネーズ5 ヘチマ15カットワカメ0.2油揚げ2かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 ふかし芋 さつま芋80	エネルギー 588 Kcal たんぱく質 23.2 g
18	木	ヨーグルト	麦ごはん 肉じゃが 納豆みそ ほうれん草おかか和え ゆし豆腐	米55押麦3 ジャガ芋30豚肉20人参10玉ネギ20しらたき10ピーマン5油1みりん1醤油1三温糖0.5酒1 納豆5ツナ2みそ3三温糖3みりん3酒0.5 ほうれん草30醤油1かつお節0.5 ゆし豆腐30青ネギ3かつお節2煮干し2醤油1塩0.1	牛乳180 豆乳くずもち くず粉10豆乳50三温糖4 きな粉5	エネルギー 579 Kcal たんぱく質 24.9 g
19	金	豆乳	トトごはん 豆腐ナゲット ブロッコリーのコーンと和え ジャガ芋のみそ汁 いちご	米55トト30コンソメ0.5油1 木綿豆腐40から2ツナ8ひじき(乾)0.8玉ネギ10えのき8トナツソース3片栗粉5油3 ブロッコリー25コン6コマドレッシング4 ジャガ芋20玉ネギ15人参5かつお節2煮干し2みそ3 いちご40	牛乳180 レーズンパン35	エネルギー 588 Kcal たんぱく質 21.6 g
20	土	牛乳	野菜そば バナナ	宮古そば85キャベツ25人参10青ネギ3豚肉20かまぼこ5油1鶏ガラ0.5 醤油2みりん2かつお節4煮干し4鶏ガラ1 バナナ80	豆乳150 鮭わかめおにぎり 米35鮭フレーク10塩0.1 炊込ワカメ0.2ごま1焼き海苔0.5	エネルギー 540 Kcal たんぱく質 25.3 g
22	月	ワカレト	ポークカレー きゅうりとしらすの酢の物 麩のすまし汁	米55押麦3豚肉20玉ネギ25人参10ピーマン8じゃが芋25カールウ8 キュウリ30しらす干し2醤油0.5酢0.5三温糖0.5 焼き麩1.5えのき8青ネギ5かつお節2煮干し2醤油1塩0.1	牛乳180 手作りチーズケーキ クリームチーズ12生クリーム12 砂糖4.5米粉3卵6	エネルギー 580 Kcal たんぱく質 20.9 g
23	火	ゼリー	ごぼうの混ぜご飯 さけのコーンマヨ焼き 白菜の昆布サラダ 大根のみそ汁	米55ごぼう12人参8干し椎茸0.5油揚げ3醤油2.5酒2みりん1.5 鮭40塩0.1にしょう0.01小麦粉4マヨネーズ4コン4粉チーズ0.5 白菜15人参10きゅうり10塩昆布1醤油0.5コマ油0.5 大根20厚揚げ10長ネギ5かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 小豆蒸しパン 小麦粉15ベーキングパウダー0.8 豆乳17油2.5小豆缶12	エネルギー 580 Kcal たんぱく質 26.2 g
24	水	バナナ	麦ごはん 大豆のチリコンカン インゲンのごま和え 卵スープ みかん	米55押麦3 豚ひき肉15じゃが芋25玉ねぎ10人参5ゆで大豆10ケリンビス3 コンソメ1ウスターソース0.5三温糖1ケチャップ2 鶏ササミ10酒0.5インゲン20醤油1三温糖0.5すりごま2 卵15ころ5人参5中華だし0.8塩0.1 みかん60	牛乳180 なべばんびん 小麦粉20青ネギ3ツナ5 油1トナツソース3	エネルギー 581 Kcal たんぱく質 23.9 g
25	木	果汁	あわごはん 切り干し大根うま煮 鶏の唐揚げ 冬瓜のみそ汁	米55あわ3 切干大根4刻み昆布1人参10油揚げ3豚肉10かまぼこ5醤油1三温糖0.5みりん0.5 鶏もも肉40醤油2酒0.5しょうが0.3ニンニク0.2片栗粉5油3 冬瓜20絹ごし豆腐10青ネギ2かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 かぼちゃもち カボチャ20絹ごし豆腐20 米粉10三温糖3	エネルギー 575 Kcal たんぱく質 25.8 g
26	金	飲むヨーグルト	麦ごはん キャベツと麩の炒め さばの煮つけ 玉ネギのみそ汁	米55押麦3 キャベツ40人参10青ねぎ3車麩5ツナ5卵10醤油1.5塩0.1油1 サバ50しょうが0.2醤油1.5酒0.8三温糖0.8 玉ネギ15しめじ5カットワカメ0.2かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 バナナ80 ソフトせんべい8	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 26.9 g
27	土	牛乳	野菜そば みかん	宮古そば85キャベツ25人参10青ネギ3豚肉20かまぼこ5油1鶏ガラ0.5 醤油2みりん2かつお節4煮干し4鶏ガラ1 みかん60	豆乳150 みそおにぎり 米35ツナ8みそ3三温糖3 しょうが1焼き海苔0.5	エネルギー 508 Kcal たんぱく質 22.9 g

※献立の無断使用・転用を禁止します。ご利用の際は、一報下さい。

【1月の行事予定 ①/元旦 5/いちごの日 7/七草の日 ⑧/成人の日 11/鏡開き 18/ムーチーの日 22/カレーの日】

★食中毒に気をつけよう★

- ①「つけない」微生物で汚染させない→洗浄と消毒(手洗い):ここから食中毒になるケースが多いので
- ②「ふやさない」微生物を増殖させない→温度管理:(食品管理・冷蔵、冷凍庫の庫内温度)
- ③「やっつける(殺す)」微生物を死滅させる→(しっかり火をとおす):中心温度85℃で90秒以上加熱されているか確認

- ◎かぼちゃもち◎ ①カボチャを蒸してつぶす ②①に水切りしてない絹ごし豆腐、三温糖を混ぜ、さらに米粉を加えてよく混ぜる
③スプーン等で1人分ずつ形を作り、170℃のオーブンで20分程焼く