1月　献　立　表

令和４年度

日	曜	おやつ	昼　食	３　時	熱になる	血や肉になる	調子を整える	熱　量 (kcal)	蛋白質 （g）	脂　質 （g）
1	日		元旦							
2	月		休園							
3	火		休園							
4	水	牛乳	豚肉といとこんの卵とじ かぼちゃサラダ Ｑちゃん漬け　味噌汁	お好み焼き 野菜ジュース	油 米 砂糖 小麦粉	牛乳 豚肉 卵 油揚 魚肉ソーセージ	人参 長葱 白滝 かぼちゃ きゅうり 椎茸 キャベツ	499 601	14.9 18.3	16.7 20.7
5	木	ヤクルト	エビピラフ　鶏肉のフリッター 春雨サラダ　スープ	ヨーグルト 紫いもチップス	油 米 砂糖 片栗粉	乳酸菌 えび 鶏肉 ハム	玉葱 ｺｰﾝ ﾋﾟｰﾏﾝ 人参 春雨 きゅうり ｷｬﾍﾞﾂ きくらげ	498 609	18.8 22.5	13.6 18.0
6	金	牛乳	挽肉カレー　シーザーサラダ 福神漬け　ゼリー　番茶	七草がゆ	油 米 クルトン じゃが芋	牛乳 挽肉	玉葱 人参 レタス きゅうり	452 556	12.2 15.1	13.7 17.1
7	土	乳酸菌飲料	きのこスパゲティ　スープ		油 スパゲティ	乳酸菌 ベーコン	人参 玉葱 舞茸 しめじ	196 230	8.5 9.7	5.1 6.3
8	日									
9	月		成人の日							
10	火	牛乳	ソースカツ煮　キャベツのお浸し みかん さつま汁	おこし りんごジュース	油 米 小麦粉 パン粉　バター	牛乳 ササミ 豚肉 卵	キャベツ 人参 みかん 大根 蒟蒻 長葱	483 569	15.0 18.4	9.6 11.9
11	水	乳酸菌飲料	マーボー豆腐　マセドアンサラダ ウインナー　スープ	ハッピーターン カルピス	油 米 砂糖 じゃが芋	乳酸菌 挽肉 豆腐 ハム ウインナー	長葱 人参 きゅうり レーズン 小松菜 えのき	526 631	18.4 21.8	19.5 24.2
12	木	ヤクルト	鶏五目煮　フレンチサラダ ふりかけ　味噌汁	ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞｻﾝﾄﾞ ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ	油 米 砂糖 食パン	鶏肉 さつま揚 大豆 牛乳 卵 クリームチーズ	人参 大根 ﾚﾀｽ りんご きゅうり ｷｬﾍﾞﾂ しめじ ｺﾗ	488 590	15.4 18.8	10.9 13.5
13	金	牛乳	白身魚のカレーソース ごぼうの金平 ほうれん草胡麻和え　味噌汁	ぎょうざ 番茶	油 米	牛乳 たら	玉葱 ﾊﾟﾌﾟﾘｶ ごぼう人参 いんげん ほうれん草 もやし 水菜	447 425	16.2 20.1	7.7 9.7
14	土	乳酸菌飲料	塩ラーメン　くだもの		油　中華麺	乳酸菌　ナルト	キャベツ もやし 人参	208 244	8.4 9.6	3.0 3.6
15	日									
16	月	牛乳	回鍋肉　スパゲティサラダ がんも煮　スープ	バナナ せんべい	油 米 スパゲティ	牛乳 豚肉 がんも	人参 キャベツ ピーマン りんご きゅうり 玉葱 エリンギ バナナ	466 574	17.1 21.2	13.1 16.3
17	火	乳酸菌飲料	ひじきごはん　しゅうまい ツナサラダ　味噌汁	おにぎり 麦茶	油 米 麩 片栗粉 しゅうまいの皮	乳酸菌 油揚 挽肉 ツナ	人参 ひじき 椎茸 玉葱 キャベツ きゅうり もやし 小松菜	456 559	17.6 21.1	10.4 12.6
18	水	牛乳	鶏肉とごぼうの甘辛煮　卵豆腐 ブロッコリーサラダ　スープ	クッキー ジョア	油 米 小麦粉 バター 砂糖	牛乳 鶏肉 卵 ナルト	ごぼう いんげん 人参ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ きゅうり しめじ えのき ﾁﾝｹﾞﾝ菜	421 501	15.2 18.7	17.4 21.7
19	木	ヤクルト	鮭の塩焼き　根菜煮 浅漬け　味噌汁	焼き芋 牛乳	油 米	乳酸菌 鮭 竹輪　牛乳	人参 大根 蓮根 蒟蒻 白菜 もやし ニラ 若芽	411 495	16.6 20.4	7.9 9.3
20	金	牛乳	チキンカレー　ハムサラダ 福神漬け　りんご　麦茶	せんべい ぶどうジュース	油 米 じゃが芋	牛乳 鶏肉 ハム	人参 玉葱 りんご レタス きゅうり	446 549	11.8 14.5	11.2 14.0
21	土	乳酸菌飲料	チャーハン　スープ		油 米	乳酸菌　焼豚 ナルト　卵	長葱 人参	270 313	9.6 10.8	3.3 3.9
22	日									
23	月	牛乳	酢豚　おかか和え たくあん　スープ	卵サンド 野菜ジュース	油 米 片栗粉 食パン 砂糖	牛乳 豚肉 竹輪 卵	玉葱 人参 ピーマン 椎茸 竹の子 チンゲン菜 コーン もやし しめじ	422 519	15.8 19.6	11.5 14.4
24	火	乳酸菌飲料	ハムカツ　納豆 ボイルキャベツ　豚汁	レモンソフール せんべい	油 米 砂糖 パン粉 小麦粉	乳酸菌 ハム 納豆 卵 しらす 豆腐 豚肉	キャベツ 蒟蒻 大根 人参 玉葱	537 625	21.5 25.4	9.5 11.5
25	水	牛乳	黒ごまチキン　トマトサラダ 切昆布煮　スープ	すいとん	油 米小麦粉	牛乳 鶏肉 油揚 豚肉 さつま揚	玉葱 ﾚﾀｽ 人参 きゅうり ﾄﾏﾄ ｺｰﾝ 椎茸 昆布 かぶ 大根 白菜 しめじ 長葱	443 545	19.1 23.7	14.8 18.5
26	木	牛乳	ゆかりごはん　中華オムレツ れんこんサラダ　味噌汁	えびせん 麦茶	油 米 砂糖 ビーフン	牛乳 卵 挽肉 ハム はんぺん	玉葱 人参 蓮根 きゅうり 小松菜	403 504	13.9 17.4	13.3 16.6
27	金	りんごジュース	クロムツの生姜醤油漬け フラワーサラダ ジャーマンポテト　スープ	ﾌﾚﾝﾁｸﾙｰﾗｰ 牛乳	油 米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	牛乳 クロムツ ベーコン 卵	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｶﾘﾌﾗﾜｰ 人参 玉葱 キャベツ きくらげ	479 583	18.4 22.8	17.5 21.8
28	土	乳酸菌飲料	煮込みうどん　くだもの		油 うどん	乳酸菌　鶏肉 砂糖	人参 大根 ごぼう 白菜	225 265	10.0 11.5	3.7 4.5
29	日									
30	月	牛乳	ちらし寿司　ぎょうざ 棒々鶏　スープ	いちごゼリー	油 米 砂糖	牛乳 卵 ササミ	人参 蒟蒻 干ぴょう 椎茸 蓮根 きゅうり 水菜 えのき いちご	411 495	11.1 13.8	10.3 12.8
31	火	乳酸菌飲料	豚肉のガーリック炒め 大根サラダ マカロニのケチャップ和え 味噌汁	北京饅頭 牛乳	油 米 マカロニ 小麦粉 砂糖	乳酸菌 豚肉 卵 かにかま ハム	ほうれん草 大根 きゅうり キャベツ 舞茸 人参	537 647	20.9 25.3	17.5 21.7

★ 献立は都合により変更することがあります。上が３歳未満児、下が３歳以上児の栄養価です。

かぜの時の食事

１、 脱水症状を防ぐため水分の補給を
　番茶、ほうじ茶、麦茶、おろしりんご、野菜スープ
２、熱のある時はビタミンＣやB1が必要
　ポテト、豆腐、卵、かぼちゃ、にんじんなど
３、体をあたためる食事を
　おかゆ、寄鍋、味噌汁、うどん
４、消化のよいものを
　おかゆ、やわらかく煮たうどん
×　向かないもの
油の多いもの、繊維の多いもの、塩分の強いもの、
果物（りんご以外）

フレンチクルーラー

【材料　約１０個分
小麦粉　１５０ｇ
砂糖　１０ｇ
塩　２ｇ
牛乳　２５０ｇ
バター（無塩）５０ｇ
卵　３個

ホイップクリーム　適量

【作り方】
①小麦粉をふるい、砂糖と塩を合わせておく。
②牛乳、バターを火にかけ沸騰したら火をとめ、①を加えて再度火にかけ炒め生地をまとめる。
③②に溶きほぐした卵を少しずつ加える。
④絞り袋（星口金）に入れ、クッキングシートをひいた鉄板に２周絞る。
⑤オーブンで２００℃で１０分焼いた後１８０℃で１５分焼く。
⑥焼き上がって冷めたら横半分に切り、ホイップクリームを挟む。