

# 給食だより

2022年1月 りんりん保育園

★都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。  
 ★油はなたね100%のものを使用しています。  
 ★3～5才には10時おやつでの提供はありません。  
 ★10時のおやつに関しては数種類のビスケット、せんべい類の中から提供しています。

献立種類	1～2歳				3～5歳			
	1杯分	蛋白質	脂質	糖分	1杯分	蛋白質	脂質	糖分
栄養素	476kcal	17.6g	14.3g	1.8g	553kcal	21.1g	16.4g	1.7g
平均栄養価	476kcal	19.0g	12.5g	1.5g	511kcal	21.0g	14.0g	1.4g

日	曜日	昼食	ざいりょう				1～2才		3～5才	
			赤心 血や肉になるもの	緑心 からだの骨子を熱えるもの	黄心 力や体温と燃えるもの	その他	1杯分 - 蛋白質 脂質	1杯分 - 蛋白質 脂質		
4	火	ご飯 あじの塩麹焼き ブロッコリーのおかか和え 厚揚げの味噌汁 牛乳 ぱりんこ 牛乳 心のラスク	アジ 花かつお 厚揚げ味噌 牛乳	青のり ブロッコリー、人参 玉ねぎ、ねぎ	精白米 砂糖	料理酒、塩麹 濃口醤油 だし汁 ぱりんこ	407 kcal 20.1 g 12.7 g 1.5 g	479 kcal 24.5 g 15.1 g 1.7 g		
5	水	ご飯 八宝菜 蒸しシューマイ 中華スープ 牛乳 星食べよ 牛乳 心かし芋	豚肉、ナルト シューマイ 牛乳	白菜、玉ねぎ、人参、きぬさや えのきだけ、玉ねぎ、ねぎ	精白米 片栗粉、キャノーラ油	きくらげ、薄口醤油、中華味、みりん 中華味 星たべよ	458 kcal 17.5 g 13.1 g 1.8 g	527 kcal 20.5 g 13.8 g 1.6 g		
6	木	ご飯 松風焼き ひじき煮 手まり麩のすまし汁 牛乳 アンパンマンソフトせんべい お茶 七草粥・カミカミ昆布	豆腐、とりミンチ、味噌 竹筒 牛乳	土しろうが、人参、ねぎ、青のり ひじき、こんにゃく、人参、いんげん 玉ねぎ、干しいたけ、みつば	さつまいも 精白米 砂糖、片栗粉 砂糖 手まり麩	薄口醤油、塩 濃口醤油、だし汁 薄口醤油、みりん、塩、だし汁 アンパンマンソフトせんべい	376 kcal 14.2 g 6.6 g 1.9 g	399 kcal 15.4 g 4.4 g 1.9 g		
7	金	★お誕生会 ロールパン 鶏肉と野菜のグラタン 小松菜のカニマヨサラダ キャベツスープ 牛乳 白い風船 牛乳 ココアケーキ	鶏肉、牛乳、ピザ用チーズ カニカマ 牛乳	玉ねぎ、マッシュルーム缶、人参 小松菜、ホールコーン キャベツ、人参、パセリ	ロールパン マカロニ、じゃが芋、キャノーラ油 マヨドレ	クリームシチューの薬水、塩コショウ 濃口醤油 コンソメ 白い風船	535 kcal 20.3 g 21.6 g 3.3 g	639 kcal 24.9 g 25.5 g 3.3 g		
8	土	カレーピラフ コンソメスープ 果物（パイン缶） 牛乳 ぼたぼた焼き 牛乳 雷の宿	合ミンチ 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、ホールコーン 白菜、玉ねぎ、パセリ パイン缶	ホットケーキミックス、砂糖、マーガリン 精白米、キャノーラ油 さつまいも	パンホーデンココア コンソメ、濃口醤油、みりん、カレー粉、塩、コショウ コンソメ ぼたぼた焼き 雷の宿	418 kcal 12.5 g 12 g 2.8 g	506 kcal 15.5 g 13 g 1.8 g		
11	火	ご飯 白身魚の野菜あんかけ チンゲン菜のおかまヨ和え 南瓜の味噌汁 牛乳 ぱりんこ 牛乳 レーズン蒸しパン	ホキ 花かつお 味噌 牛乳	玉ねぎ、人参、みつば チンゲン菜、人参 南瓜、玉ねぎ、ねぎ	精白米 片栗粉 マヨドレ	料理酒、薄口醤油、みりん、だし汁 だし汁 ぱりんこ	405 kcal 16.5 g 9 g 1.3 g	479 kcal 19.9 g 10.7 g 1.6 g		
12	水	ご飯 鶏のオーロラソースかけ カラフルサラダ かぶの味噌汁 牛乳 星食べよ 牛乳 マカロニきな粉	鶏肉 うすあげ、味噌 牛乳	カリフラワー、豆腐、赤パプリカ、ホールコーン カブラ、人参、ねぎ	精白米 マヨドレ 砂糖、キャノーラ油	塩、コショウ、ケチャップ 酢、濃口醤油 だし汁 星たべよ	494 kcal 20.1 g 19 g 1.2 g	612 kcal 26.7 g 23.6 g 1.3 g		
13	木	ロールパン ビーフシチュー ブロッコリーサラダ 果物（りんご） 牛乳 アンパンマンソフトせんべい お茶 五平もち	牛肉 牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース ブロッコリー、人参、枝豆 りんご	ロールパン じゃが芋 砂糖、キャノーラ油	ビーフシチュー 酢、濃口醤油 アンパンマンソフトせんべい	501 kcal 16.3 g 15.1 g 2.2 g	540 kcal 17.5 g 15.1 g 2.6 g		
14	金	豚丼 野菜のボン酢和え 石狩汁 牛乳 雷の宿 牛乳 さつま芋とりんごのきんとん	豚肉 サケ、味噌 牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ、土しろうが キャベツ、もやし、小松菜 大根、しいたけ、人参、ねぎ	精白米、白ごま、砂糖 精白米、キャノーラ油、砂糖 砂糖 じゃが芋	料理酒、みりん 濃口醤油、みりん、だし汁 味ぽん だし汁 雷の宿	497 kcal 20.5 g 11.3 g 1.4 g	573 kcal 24.7 g 13.3 g 1.2 g		
15	土	五目チャーハン 中華スープ 果物（みかん缶） 牛乳 ぱりんこ 牛乳 ぼたぼた焼き	豚ミンチ 牛乳	玉ねぎ、人参、ホールコーン、干しいたけ、ねぎ 干切り大根、玉ねぎ、人参 みかん缶	精白米、キャノーラ油	塩、コショウ、濃口醤油、中華味 中華味 ぱりんこ ぼたぼた焼き	418 kcal 14.2 g 10.4 g 1.5 g	483 kcal 16.6 g 12 g 1.2 g		
17	月	ご飯 豚肉のバーベキュー炒め スマイルポテト チンゲン菜の味噌汁 牛乳 ぼたぼた焼き 牛乳 ちんすこう	豚肉 味噌 牛乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン チンゲン菜、玉ねぎ、人参	精白米 キャノーラ油、片栗粉 スマイルポテト	豚肉のたれ、塩、コショウ ケチャップ だし汁 ぼたぼた焼き	598 kcal 17 g 19.8 g 1.6 g	671 kcal 20 g 23.6 g 1.6 g		

# 給食だより

2022年1月 りんりん保育園

日	曜日	画食	ざいりょう			その他	1-2才 1杯- 蛋白質 脂質	3-5才 1杯- 蛋白質 脂質
			赤◇ 魚や肉になるもの	緑◇ からだの骨子を整えるもの	青◇ 力や体温を養うもの			
18	火	ご飯 10時のおやつ 3時のおやつ						
		ご飯 チキンのポターージュ焼き さつま芋と枝豆のサラダ コンソメスープ 牛乳 ぱりんこ お茶 フルーツヨーグルト	鶏肉、牛乳、スキムミルク	コーンクリーム缶、パセリ 枝豆 ほうれん草、玉ねぎ、人参	精白米 さつま芋、マヨドレ	クリームシチューの素、水 塩 コンソメ	488 kcal 17.1 g 14.8 g 1.6 g	563 kcal 20.6 g 17.2 g 1.5 g
19	水	ご飯 厚揚げと野菜の味噌炒め ブロッコリーとコーンのサラダ 玉ねぎとわかめのすまし汁 牛乳 星食べよ 牛乳 じゃがいももち	厚揚げ、合ミンチ、味噌	玉ねぎ、人参、土しょうが ブロッコリー、ホールコーン 玉ねぎ、わかめ、干しいたけ	精白米 片栗粉 砂糖、キャノーラ油	濃口醤油、みりん、料理酒、だし 酢、濃口醤油 薄口醤油、みりん、塩、だし	543 kcal 22.5 g 20.6 g 1.2 g	643 kcal 27.3 g 24 g 1.4 g
		ご飯 治郎煮 千切大根のカニ和え 花麩の味噌汁 牛乳 アンパンマンソフトせんべい 牛乳 マヨチーズトースト	鶏肉、豆乳、がんも カニカマ 味噌 牛乳	白菜、人参、れんこん、干しいたけ、小松菜 千切り大根、いんげん 玉ねぎ、わかめ	精白米 片栗粉、砂糖 砂糖 花麩	薄口醤油、濃口醤油、みりん、料理酒、だし 濃口醤油、だし アンパンマンソフトせんべい	472 kcal 18.9 g 13.9 g 1.7 g	553 kcal 22.6 g 16 g 2 g
21	金	ご飯 さわらの蒲焼き もやしとほうれん草のごま和え ごぼうの味噌汁 牛乳 白い圓飴 牛乳 きな粉蒸しパン	サワラ	青のり もやし、ほうれん草、人参 ごぼう、玉ねぎ、ねぎ	精白米 片栗粉、砂糖 白ごま、砂糖	塩、コショウ、料理酒、濃口醤油、みりん 濃口醤油、だし 白い圓飴	440 kcal 19.1 g 11.7 g 1.4 g	513 kcal 23 g 13 g 1.4 g
		ご飯 焼きそば 臭たくさん味噌汁 果物（白桃缶） 牛乳 星食べよ 牛乳 雪の宿	豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、青のり チンゲン菜、玉ねぎ 白桃缶	ラーメン、キャノーラ油 じゃが芋	焼きそばソース だし汁	451 kcal 16.8 g 11.4 g 2.2 g	547 kcal 20.3 g 12.1 g 2.3 g
24	月	チキンカレー マカロニサラダ 果物（みかん） 牛乳 ぼたぼた焼き 牛乳 ぱりんこ・食べる煮干し	鶏肉	玉ねぎ、人参、グリーンピース 人参、きゅうり、ホールコーン みかん	精白米、じゃが芋 マカロニ、マヨドレ	塩、コショウ ぼたぼた焼き	522 kcal 17.4 g 14.2 g 1.3 g	598 kcal 20.4 g 17 g 1.3 g
		ご飯 豚肉の生姜炒め いんげんのごまマヨサラダ 大根の味噌汁 牛乳 ぱりんこ 牛乳 南瓜マフィン	豚肉	玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、土しょうが いんげん、人参、ホールコーン 大根、玉ねぎ、ねぎ	精白米 砂糖、キャノーラ油 白ごま、マヨドレ	濃口醤油、みりん、塩 だし汁 ぱりんこ	467 kcal 15.6 g 14.4 g 1.1 g	563 kcal 19 g 17.3 g 1.3 g
26	水	ご飯 マスのちゃんちゃん焼き ひじきサラダ 豆腐のすまし汁 牛乳 星食べよ お茶 ミニうどん	マス、味噌	キャベツ、玉ねぎ、人参 ひじき、枝豆、ホールコーン、人参 玉ねぎ、干しいたけ、ねぎ	精白米 キャノーラ油 砂糖、マヨドレ	塩、コショウ、濃口醤油、みりん 濃口醤油、塩、コショウ だし汁	445 kcal 18.9 g 12.4 g 2.9 g	487 kcal 21.3 g 11.8 g 2 g
		ご飯 油淋鶏風 キャベツのじゃこ和え 春雨スープ 牛乳 アンパンマンソフトせんべい 牛乳 青のりポテト（乳脂青のり×）	鶏肉 ちりめん	玉ねぎ、土しょうが、にんにく キャベツ、小松菜 玉ねぎ、ねぎ	精白米 片栗粉、キャノーラ油、砂糖、ゴマ油 砂糖 春雨	塩、コショウ、濃口醤油、みりん、料理酒 濃口醤油 きくらげ、中華味 アンパンマンソフトせんべい	486 kcal 18.9 g 17.2 g 1.6 g	603 kcal 25 g 21.6 g 1.8 g
28	金	ご飯 ひき肉とじゃが芋のマヨ焼き 小松菜の海苔和え あげとしめじの味噌汁 牛乳 雪の宿 牛乳 ピザトースト	合ミンチ	玉ねぎ、人参 小松菜、人参、きざみ、のり しめじ、玉ねぎ、ねぎ	精白米 じゃが芋、砂糖、マヨドレ 砂糖	塩、コショウ、濃口醤油、みりん、料理酒 濃口醤油、だし汁 雪の宿	538 kcal 19.4 g 17.2 g 1.9 g	637 kcal 23.4 g 21.3 g 2 g
		ご飯 焼肉チャーハン 中華スープ 果物（パイン缶） 牛乳 アンパンマンソフトせんべい 牛乳 ぼたぼた焼き	牛肉	玉ねぎ、ホールコーン、ピーマン	食パン 精白米、砂糖、キャノーラ油	ケチャップ 塩、コショウ、中華味、濃口醤油 中華味 アンパンマンソフトせんべい	438 kcal 14.2 g 12.3 g 1.6 g	499 kcal 16.5 g 13.4 g 1.2 g
31	月	ご飯 牛肉のしぐれ煮 カリフラワーのマヨ和え キャベツの味噌汁 牛乳 ぼたぼた焼き 牛乳 きな粉クッキー	牛肉	ごぼう、玉ねぎ、人参、糸コンニャク、ねぎ カリフラワー、きゅうり、ホールコーン キャベツ、玉ねぎ	精白米 砂糖 マヨドレ	濃口醤油、みりん、料理酒、だし 薄口醤油、だし汁 ぼたぼた焼き	525 kcal 16.2 g 17.9 g 1.3 g	595 kcal 18.9 g 21.3 g 1.4 g
					マーガリン、砂糖、小麦粉	ベーキングパウダー		