



令和5年度 1月のしょくじ



大津市福祉部子ども未来局幼保支援課

## 【保育所献立予定表】

日曜	献立名				主な材料		
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄
5金	牛乳 ビスケット	ご飯 ツナカレー キャベツのごま酢和え	魚 汁	牛乳 *新春うどん	普通牛乳 ツナ缶(水煮ルー)ライト だし(かつお) 油あげ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり 乾燥わかめ 大根、はくさい こまつな しいたけ かぶ・根 だし(昆布)	ビスケット・ハード 精白米 じゃがいも サラダ油 いりごま(白) 三温糖 干うどん
6土	牛乳 せんべい	ご飯 厚揚げの炒め煮 野菜ソテー	豆 煮	牛乳 クラッカー	普通牛乳 厚揚げ 豚もも・脂少	たまねぎ にんじん たけのこ(ゆで) ピーマン 干しいたけ キャベツ	塩せんべい 精白米 ごま油 三温糖 かたくり粉 サラダ油 クラッカー
9火	牛乳 ビスケット	ご飯 すきやき風煮 紅白なます	肉 煮	牛乳 プロセスチーズ りんご	普通牛乳 牛肉もも・脂少 焼き豆腐 だし(かつお) プロセスチーズ	葉ねぎ にんじん はくさい たまねぎ 大根 りんご	ビスケット・ハード 精白米 しらたき じゃがいも 丁字麩 サラダ油 三温糖
10水	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 変わりオムレツ 和風サラダ わかめスープ	卵 焼	牛乳 *ふかしもち	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 しらす干し	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり れんこん 乾燥わかめ	精白米 サラダ油 三温糖 さつまいも
11木	牛乳 みかん	ご飯 豆腐団子 カリフラワーとブロッコリーのサラ ダ 白菜と人参のスープ	豆 揚	牛乳 ヨーグルト クラッカー	普通牛乳 豆腐(木綿) ツナ缶(水煮ルー)ライト だし(かつお) ヨーグルト(加糖)	みかん 葉ねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー はくさい	精白米 長芋 かたくり粉 サラダ油 三温糖 クラッカー
12金	牛乳 粉ふきもち	ご飯 ぶりの照り焼き 黒豆煮 かぶとしめじのみそ汁	魚 焼	牛乳 *焼きそば	普通牛乳 ぶり(切り身) 黒豆 だし(煮干し) 豚もも・脂少	かぶ・根 ぶなしめじ こまつな キャベツ にんじん たまねぎ 青のり	じゃがいも 精白米 三温糖 蒸し中華めん サラダ油
13土	牛乳 せんべい	ご飯 さつまい 小松菜の炒め煮	肉 汁	牛乳 ビスケット	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) だし(煮干し)	ごぼう にんじん 大根 干しいたけ 葉ねぎ こまつな もやし コーン缶詰	塩せんべい 精白米 さつまいも ごま油 ビスケット・ハード
15月	牛乳 あられ	ご飯 ポークビーンズ チーズサラダ	豆 煮	牛乳 *マカロニのあべ川	普通牛乳 大豆(水煮) 豚もも・脂少 プロセスチーズ きな粉	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり	発芽玄米あられ 精白米 サラダ油 三温糖 マカロニ(乾)
16火	牛乳 りんご	ご飯 千草焼き 甘酢和え(もやし) 人参スープ	卵 焼	牛乳 おにぎり(あずきご 飯)	普通牛乳 鶏卵 豚ひき肉 だし(かつお) あずき(乾)	りんご 干しいたけ にんじん たけのこ(ゆで) キャベツ もやし きゅうり たまねぎ だし(昆布)	精白米 サラダ油 三温糖 いりごま(黒)
17水	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 わかさぎの黄金揚げ ひじき煮 白菜とかぶのみそ汁	魚 揚	牛乳 *カレーポテト	普通牛乳 プロセスチーズ わかさぎ 鶏卵 油あげ だし(かつお) だし(煮干し)	ほしひじき にんじん はくさい かぶ・根	精白米 かたくり粉 薄力粉(1等) サラダ油 三温糖 じゃがいも
18木	牛乳 温野菜(ブロッコリ ー)	ご飯 筑前煮 野菜の酢みそあえ	肉 煮	牛乳 せんべい みかん	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお)	ブロッコリー ごぼう れんこん たけのこ(ゆで) にんじん きゅうり 大根 乾燥わかめ みかん	精白米 里芋 ごま油 三温糖 ミニのりすけ

3歳以上児

エネルギー 567kcal

たんぱく質 22.1g

脂肪 17.7g

3歳未満児

エネルギー 497kcal

たんぱく質 19.0g

脂肪 15.7g

\*は手作りおやつです

日曜	献立名			主な材料			
	午前のおやつ (3歳未満児)	昼食	主要調理 蛋白方法	午後のおやつ	血・肉・骨になるもの …赤	体のリズムを整えるもの …緑	力や熱になるもの …黄
19金	牛乳 クラッカー	人参ごはん さわらの幽庵焼き 切り干し大根の煮物 しめじのみそ汁	魚 焼	牛乳 *りんごケーキ	普通牛乳 しらす干し さわら(切り身) 油あげ だし(かつお) だし(煮干し) 鶏卵	にんじん 糸みつば(青みつば) ゆず 切り干し大根 ぶなしめじ 葉ねぎ りんご	クラッカー 精白米 サラダ油 三温糖 薄力粉(1等) バター
20土	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏肉と大根の五目煮 きゅうりもみ	肉 煮	牛乳 せんべい	普通牛乳 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお)	大根 にんじん 干しいたけ きゅうり 乾燥わかめ	ビスケット・ハード 精白米 しらたき サラダ油 いりごま(白) 三温糖 塩せんべい
22月	牛乳 みかん	ご飯 がんとひじきの含め煮 もやしのごま酢和え	豆 煮	牛乳 ヨーグルト きらず揚げ	普通牛乳 がんとどき 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお) ヨーグルト(加糖)	みかん ほしひじき にんじん かぶ・根 もやし こまつな	精白米 サラダ油 かたくり粉 いりごま(白) 三温糖 きらず揚げ天然塩
23火	牛乳 プロセスチーズ	ご飯 かしのノルウェー風 大根サラダ えのきだけのすまし汁	肉 揚	牛乳 *やさいのホットスー プ クラッカー	普通牛乳 プロセスチーズ 鶏肉(もも皮なし) だし(かつお)	大根 きゅうり キャベツ えのきたけ 葉ねぎ だし(昆布) たまねぎ にんじん コーン缶詰	精白米 かたくり粉 サラダ油 三温糖 ごま油 じゃがいも クラッカー
24水	牛乳 塩せんべい	ご飯 親子焼き 野菜ソテー 豆腐と油揚げのみそ汁	卵 焼	牛乳 *じゃがもち	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 だし(かつお) 豆腐(絹ごし) 油あげ だし(煮干し) しらす干し	にんじん たまねぎ キャベツ 葉ねぎ	ソフトせんべい 精白米 サラダ油 じゃがいも かたくり粉
25木	牛乳 温野菜(カリフラワ ー)	ご飯 さばのみそ煮 ほうれん草と春菊のごま和え キャベツと玉ねぎのスープ	魚 煮	牛乳 *フルーツカナッペ	普通牛乳 さば(切り身) だし(かつお) クリームチーズ	カリフラワー しょうが ほうれん草 しゅんぎく にんじん キャベツ たまねぎ みかん缶詰(果肉)	精白米 三温糖 いりごま(白) クラッカー
26金	牛乳 粉ふきいも	ご飯 松風焼き いりうの花 コーンと野菜のスープ	肉 焼	牛乳 あられ りんご	普通牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 おから だし(かつお)	たまねぎ しょうが にんじん 干しいたけ 葉ねぎ コーン缶詰 もやし りんご	じゃがいも 精白米 パン粉 いりごま(白) サラダ油 三温糖 キヌアあられ塩味
27土	牛乳 ビスケット	ご飯 大豆と鶏肉のトマト煮 もやしサラダ	豆 煮	牛乳 せんべい	普通牛乳 大豆(水煮) 鶏肉(もも皮なし)	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト(缶詰) <small>キム</small> だし(昆布) もやし きゅうり	ビスケット・ハード 精白米 サラダ油 三温糖 ごま油 塩せんべい
29月	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉のオレンジ焼き 切り干しサラダ きのこスープ	肉 焼	牛乳 プチりんごパン デコボン	普通牛乳 鶏てりやき用もも だし(かつお)	マールド(ワッツ・低糖) しょうが 切り干し大根 きゅうり にんじん ぶなしめじ えのきたけ こまつな デコボン	さかなの学校 精白米 三温糖 ごま油 プチりんごパン(おやつ)
30火	牛乳 温野菜(にんじん)	ご飯 さけ缶と野菜の煮物 三色酢の物	魚 煮	牛乳 *お好み焼き	普通牛乳 さけ・水煮缶詰 だし(かつお) 豚もも・脂少	にんじん 大根 れんこん ブロッコリー もやし きゅうり キャベツ 青のり コーン缶詰	精白米 じゃがいも 三温糖 薄力粉(1等) 長芋 サラダ油
31水	牛乳 りんご	ご飯 かぼちゃオムレツ 春雨サラダ わかめと油揚げのみそ汁	卵 焼	牛乳 *ツナサンド	普通牛乳 鶏卵 豚ひき肉 油あげ だし(煮干し) ツナ缶(水煮・フレーク)ライト	りんご かぼちゃ たまねぎ きゅうり キャベツ コーン缶詰 乾燥わかめ	精白米 サラダ油 はるさめ 三温糖 ごま油 食パン(12枚切) <small>イチ用</small> マーガリン マヨネーズタイプ調味料

## 乾物について

素材の旨みと栄養をぎゅっと凝縮した乾物は、日本人の知恵と伝統が詰まった保存食です。日本では常備菜として、使いたい時に使いたいだけ、使える食べ物として重宝されてきました。乾物は野菜類、魚介類、海藻類など実に多くの種類があります。みなさんはいくつ知っていますか？

野菜類	海藻類	魚介類	その他
<ul style="list-style-type: none"> <li>○切り干し大根…大根を天日干したのもの</li> <li>○かんぴょう…ユウガオの果肉を薄くむいて天日干したのもの</li> <li>○干しいたけ…しいたけを天日干したのもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○昆布…主に北海道産の昆布を天日干したのもの</li> <li>○海苔…藻を紙状に成形したもの</li> <li>○ひじき…茎状の長い部分を集めた「長ひじき」と細い枝部分を集めた「芽ひじき」があり、一度ゆでてから乾燥させて作る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○かつお節…かつおの切り身を煮ていぶしてからカビをつけて発酵させたものと、ゆでて干しただけのものがある</li> <li>○煮干し・じゃこ…カタクチイワシやマイワシなどの幼魚をゆでてから干したのもの</li> <li>○干しエビ…殻つきのままゆでて干したのもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○干しゆば…豆乳を煮立てて表面にできる薄い膜を乾燥させたもの</li> <li>○高野豆腐…豆腐を凍らせたあと、脱水・乾燥させたもの。別名しみ豆腐、凍り豆腐</li> <li>○麩…小麦粉のグルテンを取り出し、小麦粉やもち粉などと合わせて成形したもの</li> </ul>