

2024年 1月 献立表 完了食



社会福祉法人 都島友の会
都島乳児保育センター

日曜日	朝のおやつ	献立名(昼食)	おやつ(3時)	延長(6時)	赤色	黄色	緑色	栄養価	
					体をつくる たんばく質源	熱や力になる エネルギー源	体の調子をよくなる ビタミン・ミネラル源	エネルギー、たんばく質、脂質 カルシウム、鉄	
5	ラムネ 牛乳	あんかけうどん ほうれん草のおかか和え 黄桃缶	じゃこ ポテトフライ 牛乳	せんべい クッキー	花かつお 赤かまぼこ 豚肉 ミニフィッシュ 牛乳	うどん かたくり粉 砂糖 ポテトフライ 白絞油	キャベツ しいたけ チンゲン菜 ほうれん草 黄桃缶 玉ねぎ 人参 白菜	441kcal,18g,15.5g 311mg,1.8mg	
6	クッキー	衣笠丼 しろ菜の黒ごま和え みそ汁 カップゼリー	せんべい ドーナツ		うすあげ 絹ごし豆腐 赤かまぼこ 卵	黒ごま 砂糖 米 かたくり粉	えのきたけ おおさかしろ菜 なす 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	485kcal,15g,10g 132mg,1.8mg	
8	成人の日								
9	せんべい 牛乳	焼きそば 青梗菜の煮浸し みそ汁 りんご	わかめおにぎり 牛乳	せんべい ラムネ	あおりの さつま揚げ 花かつお 赤かまぼこ 豚肉 かつわかめ 牛乳	サラダ油 じゃが芋 砂糖 中華めん 米	キャベツ チンゲン菜 りんご 玉ねぎ 人参 青ねぎ	462kcal,16.7g,014.6g 245mg,1.3mg	
10	ラムネ 牛乳	ロールパン ツナマカロニグラタン トマトマリネ コンソメスープ ミニゼリー	黒豆ケーキ 牛乳	バナナ	ツナフレーク ビザ用チーズ 牛乳 黒豆 卵	ツナフレーク ツナマカロニ とうもろこしゼリー バター パン粉 ロールパン 砂糖 小麦粉	きゅうり トマト ブロッコリー ほんしめじ レタス 玉ねぎ 人参 ミックスベジタブル	507kcal,19.9g,22.7g 371mg,1.5mg	
11	ゼリー 牛乳	ごはん さばのみそ煮 紅白なます にゅうめん	おしるこ(鏡開き) せんべい 牛乳	塩ちんすこう	さば 赤かまぼこ ゆであずき 牛乳	米 そうめん 砂糖 白ごま さつま芋	えのきたけ おおさかしろ菜 玉ねぎ 金時人参 青ねぎ 大根 土生姜	597kcal,18.9g,17.6g 237mg,1.5mg	
12	ラムネ 牛乳	カレーライス フレンチサラダ フルーツヨーグルト	アメリカンドッグ 牛乳	かぼちゃのおやき	ツナフレーク ヨーグルト 牛乳 牛肉 魚肉ソーセージ	じゃが芋 砂糖 米 サラダ油 小麦粉	キャベツ きゅうり バイナップル缶 バナナ りんご 黄桃缶 玉ねぎ 人参	600kcal,19.1g,22g 352mg,1.4mg	
13	せんべい	和風スパゲティ さつま芋サラダ コンソメスープ	せんべい パイ		ツナフレーク 刻みのり サラダチーズ	さつま芋 スパゲッティ マヨドレ 砂糖	きゅうり ほうれん草 ほんしめじ 干しぶどう 玉ねぎ 小松菜 人参 スイートコーン	429kcal,12.3g,13.23g 83mg,1.7mg	
15	ラムネ 牛乳	中華丼 わか玉スープ みかん	お好み焼き 牛乳	せんべい クッキー	カットわかめ 豚肉 卵 あおりの 牛乳	かたくり粉 ごま油 サラダ油 砂糖 米 小麦粉 揚げ玉	チンゲン菜 みかん 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 白菜 キャベツ	498kcal,16.9g,18.3g 244mg,1.4mg	
16	せんべい 牛乳	煮込みうどん 煮しめ りんご	いなりおにぎり 牛乳	しおかりんどう	うすあげ 鶏肉 牛乳	うどん 砂糖 白ごま 米	いんげん キャベツ ごぼう りんご 干しいたけ 玉ねぎ 金時人参 人参 青ねぎ	425kcal,17.6g,10.4g 240mg,1mg	
17	ラムネ 牛乳	ごはん 豚肉の炒りみそ煮 しらす和え すまし汁	ごまめ プリン 牛乳	オレンジ	しらす干し とろろ昆布 豚肉 かたくちいわし 牛乳 卵	米 サラダ油 砂糖 板こんにやく 白ごま	きぬさや たけのこ ほうれん草 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根	470kcal,19.8g,19.1g 287mg,1.3mg	
18	ゼリー 牛乳	ごはん 牛肉の焼肉風 さつま芋のレモン煮 中華スープ	せんべい いよかん 牛乳	黒糖蒸しパン	牛肉 絹ごし豆腐 牛乳	米 さつま芋 サラダ油 砂糖	しいたけ にはら ビーマン レモン 黄ピーマン 玉ねぎ 人参 太もやし いよかん	495kcal,16.5g,16.2g 229mg,1.5mg	
19	ラムネ 牛乳	大根ご飯 白身魚の竜田焼き レバーの甘辛煮 みそ汁	豆乳ケーキ 牛乳	ふかし芋	うすあげ からすかいかい 鶏レバー ゆであずき 牛乳 豆乳 卵	サラダ油 米 砂糖 小麦粉	いんげん えのきたけ きぬさや なす 玉ねぎ 大根 大根(葉) 土生姜 南瓜	506kcal,25.3g,14.6g 261mg,3.7mg	
20	クッキー	豚肉丼 小松菜のおかか和え みそ汁 ヤクルト	せんべい クッキー		うすあげ ヤクルト 花かつお 豚肉	サラダ油 砂糖 米 かたくり粉	玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ 南瓜	455kcal,14g,7.8g 134mg,1.6mg	
22	ラムネ 牛乳	ごはん 洋風炒り卵 マカロニサラダ コンソメスープ	マーブルケーキ(抹茶) 牛乳	せんべい クッキー	ツナフレーク ロースハム 鶏ささみ 卵 牛乳	米 じゃが芋 バター マカロニ マヨドレ 砂糖 小麦粉 サラダ油	キャベツ きゅうり ブロッコリー ほうれん草 人参 スイートコーン	548kcal,21.4g,20.7g 250mg,2.4mg	
23	せんべい	魚のピラフ わかめサラダ 大根スープ オレンジ	せんべい 栗きんとん 牛乳	お麩ラスク	からすがれい カットわかめ 牛乳	かたくり粉 ごま油 サラダ油 バター 砂糖 米 さつま芋 栗甘露煮	きゅうり トマト オレンジ ビーマン ほんしめじ レタス 黄ピーマン 玉ねぎ 人参 大根 白髪ねぎ	457kcal,19g,9.3g 230mg,0.8mg	
24	ラムネ 牛乳	ごはん 揚げ豆腐の野菜あんかけ えび焼売 みそ汁	黒ごまクッキー 牛乳	バナナ	うすあげ スリシューマイ かに風味かまぼこ 絹ごし豆腐 牛乳 卵	米 かたくり粉 砂糖 小麦粉 白絞油 バター 黒ごま	たけのこ水蒸 チンゲン菜 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 白菜	499kcal,16.4g,18.5g 282mg,3.5mg	
25	ゼリー 牛乳	ナポリタン スティック野菜 クリームスープ りんご	大豆ひじきおにぎり 牛乳	ホットケーキ	ウインナーソーセージ 牛乳 鶏肉 うすあげ ひじき 大豆水煮	ごま油 マヨドレ さつま芋 サラダ油 スパゲッティ 砂糖 米	おろしにんにく グリンピース ごぼう トマトダイス缶 ビーマン ブロッコリー ほんしめじ りんご 玉ねぎ 人参 スイートコーン きぬさや	587kcal,20.2g,18.7g 284mg,2mg	
26	ラムネ 牛乳	ごはん 柳川風煮 大根の酢の物 みそ汁	マカロニきなこ 牛乳	ココアちんすこう	うすあげ ちりめんじゃこ 牛肉 焼き豆腐 卵 きな粉 牛乳	米 サラダ油 砂糖 マカロニ	きぬさや きゅうり ささがきごぼう なす 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根	492kcal,21.6g,18.1g 295mg,2mg	
27	せんべい	焼き飯 春雨スープ バナナ	せんべい パイ		ロースハム 豚ミンチ	砂糖 米 サラダ油 はるさめ	おおさかしろ菜 バナナ 玉ねぎ 人参 青ねぎ スイートコーン	474kcal,12.5g,11.5g 34mg,1mg	
29	ラムネ 牛乳	麦ご飯 ちくわの磯辺揚げ 白菜の和え物 豚汁	ミルクカルピスゼリー 牛乳	ふかし芋	あおりのり うすあげ 焼き竹輪 豚肉 ゼラチン 牛乳	おおむぎ 砂糖 小麦粉 白絞油 米 里芋	ごぼう 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ 白菜 みかん缶	449kcal,18.3g,14.9g 282mg,1.2mg	
30	せんべい	ごはん マーボー豆腐 もやしナムル 中華スープ	じゃこ パナナ 牛乳	せんべい ミニゼリー	絹ごし豆腐 焼き竹輪 豚ミンチ ミニフィッシュ 牛乳	米 かたくり粉 ごま油 サラダ油 砂糖	おろししょうが キャベツ きゅうり にはら 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし 大根 パナナ	431kcal,18.5g,13.2g 312mg,2mg	
31	せんべい	ロールパン クリームシチュー 彩り野菜のマリネ バイン缶	コーン蒸しパン 牛乳	のり塩ポップコーン	牛乳 鶏肉 牛乳	じゃが芋 ロールパン 砂糖 サラダ油 小麦粉	カリフラワー きゅうり グリンピース バイナップル缶 黄ピーマン 玉ねぎ 人参 コーン	496kcal17.8l,16.7g,8g 273mg,1.3mg	

☆朝のおやつは変更することがあります。

☆栄養価は完了食の朝のおやつと昼食とおやつ(3時)の表記です。

☆このマークの日はアレルギーとなりやすい食材を除いた献立日です。

ジャパンメディカルフード
栄養士 作成

