

給食献立表

2022年1月

向こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
4・18	火	ツナのトマトスパゲティ さつまいものレモン煮 野菜スープ(大根・玉葱・人参)	牛乳 そばろおにぎり オレンジ	スパゲティ、さつまいも、米、砂糖、油	牛乳、ツナ、鶏挽、粉チーズ	玉葱、オレンジ、大根、ホールトマト、人参、マッシュルーム、干ぶどう、レモン汁
5・19	水	御飯 チキンカツ ごま和え(キャベツ) 味噌汁(里芋・長葱・油揚げ)	牛乳 いちごサンド りんご	米、食パン、里芋、小麦粉、油、パン粉、砂糖	牛乳、鶏肉、油揚げ、味噌、卵、生クリーム、ごま	キャベツ、りんご、いちご、長葱、人参
6・20	木	御飯 鮭の西京焼き 高野豆腐の煮物 すまし汁(かぶ・葉・玉葱・人参)	牛乳 カルテツおさかなサブレ カルシウムせんべい バナナ	米、砂糖	牛乳、鮭、凍り豆腐、味噌、鮭	バナナ、人参、かぶ、玉葱、かぶ・葉、いんげん
7・21	金	ロールパン ポトフ 南瓜サラダ ヨーグルト	牛乳 しらすとかんぴょうの おにぎり みかん	ロールパン、米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、しらす	南瓜、みかん、白菜、人参、玉葱、もやし、しめじ、干びょう
8・22	土	御飯 鶏肉のマーマレード煮 なめたけ和え(青梗菜) 味噌汁(さつまいも・玉葱)	牛乳 二色せんべい カルテツベビードーナツ バナナ	米、さつまいも	牛乳、鶏肉、味噌	バナナ、青梗菜、玉葱、マーマレード、人参、なめ茸、にんにく
24	月	御飯 肉豆腐 和えもの(ブロッコリー) 味噌汁(なめこ・玉葱)	牛乳 米粉のチヂミ オレンジ	米、米粉、片栗粉、砂糖、ごま油、油	牛乳、豆腐、豚肉、ピザ用チーズ、味噌、ごま	ブロッコリー、白菜、玉葱、オレンジ、人参、なめこ、長葱、にら、干椎茸
11・25	火	御飯 鯖の磯辺焼き ひじきと大豆の炒り煮 味噌汁(小松菜・玉葱・しめじ)	牛乳 芋ようかん いちご	米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鯖、油揚げ、味噌、大豆水煮	いちご、小松菜、玉葱、人参、しめじ、ひじき、かんでん(粉)、あおのり
12・26	水	ラーメン 南瓜の甘煮 味噌炒め(もやし・にら)	牛乳 ミニクロワッサン トマトスープ みかん	中華麺、クロワッサン、砂糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、豚挽、なると、皮なしウインナー、味噌	南瓜、みかん、もやし、玉葱、人参、トマト、キャベツ、かぶ、長葱、コーン、にら、若布
13・27	木	御飯 かじきのかば焼き 大根のきんぴら(竹輪) 味噌汁(白菜・長葱)	牛乳 いちごのクッキー グレープフルーツ	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、かじき、ちくわ、味噌、卵、バター、ごま	大根、グレープフルーツ、白菜、長葱、人参、いちごジャム、いんげん
14・28	金	ぶどうパン マカロニグラタン フレンチサラダ(キャベツ) 野菜スープ(ベーコン・じゃが芋・玉葱)	牛乳 ゆかりおにぎり りんご	ぶどうパン、米、じゃがいも、マカロニ、小麦粉、油、パン粉、砂糖	牛乳、鶏肉、ベーコン、ツナ缶、バター、粉チーズ	キャベツ、玉葱、りんご、人参、胡瓜、マッシュルーム、パセリ
15・29	土	御飯 豚肉の旨煮 野菜ソテー(小松菜・玉葱) すまし汁(麩・玉葱・人参)	牛乳 花せんべい 鈴カステラ バナナ	米、さつまいも、焼ふ、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、味噌	バナナ、小松菜、玉葱、人参、大根
17・31	月	ビビンバ丼 カリフラワーとカニカマのサラダ 味噌汁(若布・玉葱・人参)	牛乳 きな粉シフォンケーキ いちご	米、砂糖、小麦粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、卵、豚挽、カニカマ、味噌、きな粉、ごま	いちご、カリフラワー、もやし、ほうれん草、人参、玉葱、胡瓜、若布
3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	577kcal	鉄	2.7mg
			たんぱく質	22.6g	カルシウム	276mg
			脂質	19.0g	ビタミンC	40mg
			塩分	2.7g	食物繊維	4.9g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。