

給食献立表

2019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	金	ツナのトマトスパゲティ さつま芋のバター煮 野菜スープ(大根・玉葱・人参)	牛乳 きな粉シフォンケーキ オレンジ	スパゲティ、さつま芋、砂糖、小麦粉、油、砂糖	牛乳、卵、ツナ、粉チーズ、バター、きな粉	玉葱、オレンジ、ホールトマト、人参、大根、マッシュルーム、干ぶどう
5・19	土	御飯 鶏つくね なめ茸和え(青梗菜) 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	牛乳 牛乳 カルテツリトルクッキー うす焼きしょうゆせんべい バナナ	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏挽、豆腐、味噌	バナナ、青梗菜、人参、玉葱、長葱、なめ茸
7・21	月	ラーメン 南瓜の甘煮 味噌炒め(キャベツ)	牛乳 ヨーグルトケーキ みかん	中華麺、小麦粉、はちみつ、砂糖、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、卵、豚挽、なると、バター、味噌	南瓜、みかん、もやし、長葱、玉葱、コーン、にら、人参、若布
8・22	火	御飯 鯖の香り焼き ひじきと大豆の炒り煮 味噌汁(ほうれん草・玉葱・しめじ)	牛乳 大学芋 オレンジ	さつま芋、米、砂糖、油、ごま油	牛乳、鯖、味噌、大豆水煮、油揚げ、黒ごま	オレンジ、ほうれん草、玉葱、人参、しめじ、ひじき、生姜
9・23	水	ぶどうパン マカロニグラタン フレンチサラダ(白菜) 野菜スープ(水菜・玉葱・人参)	牛乳 カレーそばろおにぎり りんご	ぶどうパン、米、マカロニ、小麦粉、油、砂糖、パン粉	牛乳、鶏肉、豚挽、ツナ、バター、粉チーズ	白菜、りんご、玉葱、人参、胡瓜、マッシュルーム、水菜、パセリ
10・24	木	御飯 かじきのかば焼き 大根のきんぴら 味噌汁(キャベツ・玉葱)	牛乳 あげまる カルテツサブレ バナナ	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、かじき、ちくわ、味噌、ごま	バナナ、大根、キャベツ、人参、玉葱、いんげん
11・25	金	鶏ごぼうごはん しらす入り卵焼き おかか和え(小松菜) 味噌汁(麩・長葱・えのき茸)	牛乳 ポテトマフィン いちご	米、小麦粉、マヨネーズ、じゃがいも、砂糖、油、焼ふ	牛乳、卵、鶏挽、味噌、しらす、ハム、かつお節	いちご、小松菜、玉葱、人参、長葱、えのきたけ、牛蒡
12・26	土	焼うどん さつま芋の味噌煮 すまし汁(豆腐・玉葱・人参)	牛乳 牛乳 ココナッツクリームサンド ヘム鉄入りえびせん バナナ	干麺、さつま芋、油、砂糖	牛乳、豆腐、豚肉、味噌	バナナ、キャベツ、人参、玉葱、あおのり
28	月	ビビンバ丼 紅白煮(じゃが芋) 味噌汁(なめこ・玉葱・万能葱)	牛乳 りんごゼリー ほしっこ オレンジ	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚挽、卵、味噌、ゼラチン、ごま	りんご濃縮果汁、オレンジ、もやし、ほうれん草、人参、玉葱、なめこ、万能葱、にんにく、生姜
15・29	火	御飯 鮭の西京焼き ブロッコリーソテー すまし汁(かぶ・葉・玉葱・人参)	牛乳 いちごサンド りんご	米、食パン、油、砂糖	牛乳、鮭、ウインナー、味噌、生クリーム	りんご、ブロッコリー、人参、玉葱、かぶ、いちご、コーン、かぶ・葉
16・30	水	御飯 鶏の照り煮 ごま和え(キャベツ) 味噌汁(里芋・長葱・油揚げ)	牛乳 ソフトケーキ カルシウムせんべい バナナ	米、里芋、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、味噌、油揚げ、ごま	バナナ、キャベツ、人参、長葱、いんげん
17・31	木	ロールパン ポトフ かぼちゃのサラダ ヨーグルト	牛乳 焼きおにぎり いちご	ロールパン、米、マヨネーズ、ごま油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、かつお節	南瓜、いちご、玉葱、白菜、人参、もやし、しめじ
3~5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	589kcal	鉄	2.8g
			たんぱく質	22.0g	カルシウム	270mg
			脂質	18.7g	ビタミンC	39mg
			塩分	2.9g	食物繊維	4.3g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。