



# 平成30年1月 給食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	摂取量	
4	18	木	牛乳 ねじりせんべい	野菜カレー ブロッコリーとツナあえ ジュリアンスープ 果物	牛乳 蒸しパン	米 油 ジャがいも バター 小麦粉 マヨネーズ	ツナ 牛乳 にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー キャベツ	526kcal	
5	19	金	牛乳 リッツ	けんちんうどん 野菜のかき揚げ あさづけ 果物	牛乳	うどん さつまいも 小麦粉 米 油	かつお節 鶏肉 油揚げ 牛乳	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ こまつな 玉ねぎ きゅうり キャベツ かぶ せり 塩昆布	562kcal
					5日：七草ぞうすい 19日：塩昆布おにぎり				545kcal
6	20	土	牛乳 ごまスティック	ごはん 肉豆腐 もやしのナムル みそ汁 果物	牛乳 ジャがいももち	米 しらたき 砂糖 油 ジャがいも 片栗粉 バター	豚肉 豆腐 かつお節 みそ 牛乳	玉ねぎ にんじん 長ねぎ もやし きゅうり にんにく だいこん	510kcal
7	22	月	牛乳 クラッカー	麦ごはん 豆腐の真砂揚げ ごま酢あえ 豚汁 果物	牛乳	米 押麦 片栗粉 油 バター ごま 砂糖 ジャがいも 麩	豆腐 鶏肉 たまご 豚肉 かつお節 みそ 牛乳	にんじん 干し椎茸 こまつな もやし だいこん ごぼう 長ねぎ	542kcal
					お麩のラスク				豚肉 かつお節 たまご 牛乳 ツナ
9	23	火	牛乳 カルシウムせんべい	ピタパン(乳児：ミルクパン) 照り焼きチキン アップルドレッシングサラダ 卵とコーンスープ 果物	牛乳 ツナとえのきおにぎり	ピタパン ミルクパン 油 砂糖 片栗粉 米	鶏肉 たまご 牛乳 ツナ	キャベツ もやし きゅうり にんじん りんご コーン えのき	546kcal
10	24	水	牛乳 ごまスティック	あけほのごはん 松風焼き 五色なます 黒豆煮 すまし汁 果物	麦茶 おせんべい ヨーグルト	米 押麦 ごま パン粉 砂糖 油 しらたき 麩 せんべい	しらす 鶏肉 みそ たまご 油揚げ かつお節 ヨーグルト	にんじん しょうが 長ねぎ だいこん 干し椎茸 ゆず こんぶ ほうれんそう	581kcal
			牛乳 ごまスティック	ごはん 手作りふりかけ きんぴら煮 即席漬 みそ汁 果物	牛乳 ビスキュイパン	米 ごま ジャがいも 油 砂糖 麩 パン バター	じゃこ たきこみわかめ 豚肉 かつお節 みそ 牛乳	ごぼう にんじん キャベツ しょうが こまつな	593kcal
11	25	木	牛乳 ねじりせんべい	五目あんかけ焼きそば ラーパーツァイ わかめスープ 果物	牛乳	蒸し中華麺 油 片栗粉 砂糖 白玉粉	豚肉 うずら卵 牛乳 あずき 豆腐	玉ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 もやし チンゲン菜 はくさい しょうが えのき りんご	526kcal
					11日：白玉しるこ 25日：りんご蒸しパン				530kcal
12	26	金	牛乳 リッツ	ごはん さばの竜田揚げ じゃことピーマンいため 具だくさんみそ汁 果物	牛乳 ココアちんすこう	米 片栗粉 油 しらたき 砂糖 ごま 小麦粉	さば しらす かつお節 油揚げ みそ 牛乳	しょうが だいこん ピーマン かぶ にんじん 長ねぎ こまつな	590kcal
13	27	土	牛乳 ごまスティック	焼きうどん だいこんのそぼろ煮 みそ汁 果物	牛乳 焼きおにぎり	うどん 油 砂糖 麩 米	豚肉 かつお節 みそ 牛乳 鶏肉	キャベツ にんじん 干し椎茸 ピーマン だいこん こまつな	515kcal
15	29	月	牛乳 クラッカー	麦ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 煮浸し みそ汁 果物	牛乳 お好み焼き	米 押麦 米こうじ 砂糖 小麦粉 油	鶏肉 油揚げ かつお節 豆腐 みそ 牛乳 豚肉	ほうれんそう にんじん なめこ キャベツ 長ねぎ	553kcal
16	30	火	牛乳 カルシウムせんべい	黒糖パン 白菜と肉団子のクリームシチュー マセドアンサラダ 果物	牛乳 きりたんぼ汁	黒糖パン 片栗粉 油 米 小麦粉 バター ジャがいも	豚肉 牛乳 生クリーム チーズ 鶏肉	玉ねぎ にんじん はくさい しめじ きゅうり だいこん ごぼう 長ねぎ	546kcal
17	31	水	牛乳 ごまスティック	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き いそあえ あんかけ汁 果物	牛乳 さつまいものごま団子	米 砂糖 そうめん 片栗粉 さつまいも 白玉粉 油	鮭 みそ かつお節 鶏肉 油揚げ 牛乳	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン ほうれんそう はくさい	581kcal

※今月の果物は、りんご・いちご・みかん・バナナ・オレンジを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)  
 ※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。

