



平成31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	材料名			栄養価		
					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	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
4	18	金	牛乳 クラッカー 野菜カレー ブロッコリーとツナ和え ジュリアンスープ 果物	牛乳 黒糖蒸しパン	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター マヨドレ 黒砂糖	ツナ 牛乳 かつお節	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ オレンジ	550kcal	13.0g	2.0g
5	19	土	牛乳 リッツ 高野豆腐入り煮込みうどん かぼちゃの甘煮 果物	牛乳 焼きおにぎり	うどん 砂糖 ごま油 米	高野豆腐 牛乳 かつお節	大根 にんじん ねぎ かぼちゃ かぶ 塩昆布 りんご	446kcal	11.4g	2.1g
7	21	月	牛乳 ビスケット 麦ごはん 鯖のバターしょうゆ焼き ごぼうサラダ みそ汁 果物	牛乳 7日 七草がゆ	米 押麦 小麦粉 油 バター マヨドレ 白ごま じゃがいも	さわら 味噌 牛乳 かつお節	ごぼう にんじん いんげん 玉ねぎ ねぎ りんご ごんぶ 大根 かぶ せり ねぎ	513kcal	21.1g	2.2g
				牛乳 21日 にゅうめん		鶏肉		527kcal	21.1g	2.0g
8	22	火	牛乳 野菜スナック ごはん 干草焼き ふるふき大根 キャベツの和風スープ 果物	牛乳 野菜チップス	米 砂糖 油 白ごま さつまいも じゃがいも	たまご 鶏ひき肉 みそ かつお節 牛乳	干し椎茸 にんじん ほうれん草 大根 キャベツ 玉ねぎ ブロッコリー オレンジ れんこん	540kcal	19.4g	1.5g
9	23	水	牛乳 リッツ 五目あんかけ焼きそば ちくわの磯辺揚げ 白菜のおかかサラダ 果物	牛乳 五平もち	中華麺 油 片栗粉 米 砂糖	豚肉 うすら卵 ちくわ たまご 牛乳 味噌	玉ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 もやし チンゲン菜 青のり 小松菜 白菜 みかん	564kcal	22.2g	2.1g
10	24	木	牛乳 お米せんべい ひじきとごぼうの炊き込みごはん 松風焼き りんごさんどん 紅白なます すまし汁 果物	麦茶 ヨーグルト せんべい	米 油 砂糖 バン粉 白ごま さつまいも	油揚げ 鶏ひき肉 味噌 たまご ヨーグルト	ひじき にんじん ごぼう しょうが ねぎ りんご 大根 えのきたけ いちご	590kcal	21.1g	2.1g
				牛乳 せんべい キャラットオレンジゼリー		ミルクパン じゃがいも 油 小麦粉 バター バン粉 砂糖		ツナ 牛乳 チーズ 鶏もも肉	玉ねぎ パセリ カリフラワー きゅうり にんじん 黄ピーマン かぶ りんご	620kcal
11	25	金	牛乳 クラッカー ごはん 豆腐の真砂揚げ ささみときゅうりの和え物 みそ汁 果物	牛乳 11日 さつまいもしるこ	米 押麦 片栗粉 油 塩こうじ ごま油 砂糖 さつまいも じゃがいも	豆腐 鶏ひき肉 たまご 鶏ささみ かつお節 油揚げ みそ	にんじん 干し椎茸 きゅうり 海苔 かぼちゃ ねぎ パナナ	594kcal	27.1g	1.8g
				牛乳 25日 じゃがいももち		牛乳 小豆		564kcal	24.4g	1.2g
12	26	土	牛乳 リッツ ごはん 鶏肉のさっぱり煮 マカロニサラダ みそ汁 果物	牛乳 きな粉トースト	米 砂糖 マカロニ マヨドレ 食パン バター	鶏肉 ツナ かつお節 味噌 牛乳 きな粉	しょうが きゅうり にんじん コーン 大根 わかめ オレンジ	478kcal	19.7g	1.6g
15	28	月	牛乳 ビスケット ごはん 手作りつくね ほうれん草の白和え みそ汁 果物	牛乳 パンキンパイ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく 白ごま パイシート	鶏ひき肉 味噌 豆腐 かつお節 牛乳	しょうが 玉ねぎ にんじん ひじき ほうれん草 大根 わかめ りんご かぼちゃ	540kcal	19.4g	1.5g
				牛乳 ロールパン ハヤシチシュー フレンチサラダ 果物		牛乳 野沢菜チャーハン		ロールパン 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 米 ごま油	豚肉 生クリーム 牛乳 ちりめんじゃこ たまご	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり パナナ しょうが ねぎ
16	30	水	牛乳 リッツ ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き 五目豆 みそ汁 果物	牛乳 バナナブレッド	米 押麦 マヨドレ 砂糖 バター 小麦粉	鮭 味噌 大豆 かつお節 生揚げ 牛乳 たまご	玉ねぎ コーン にんじん 大根 ごぼう 干し椎茸 白菜 ねぎ みかん パナナ	565kcal	25.3g	1.9g
17	31	木	牛乳 お米せんべい ごはん とり天 ひじきの含め煮 みそ汁 果物	牛乳 コーンフレーククッキー	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 麩 バター コーンフレーク	鶏肉 たまご 油揚げ かつお節 味噌 牛乳	にんにく しょうが ひじき にんじん いんげん 小松菜 いちご	585kcal	24.6g	1.4g

※今月の果物は、りんご・みかん・バナナ・オレンジ・いちごを予定しています。（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。