



# 2020年1月 給食献立表



大島なかよし保育園

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	脂質	食塩相当量
4	18	土	牛乳 ビスケット ナポリタン 野菜スープ 白菜サラダ 果物	麦茶 オレンジゼリー・リッツ	スパゲッティー サラダ油 オレンジゼリー	牛乳 ハム 粉チーズ 鶏肉	玉ねぎ ピーマン しめじ 白菜 コーン もやし パナナ	518kcal	17.6g	13.7g	1.8g
6	20	月	牛乳 せんべい ご飯 手作りさつま揚げ もやしの胡麻和え みそ汁 果物	牛乳 おからスコーン	米 片栗粉 サラダ油 三温糖 ごま 砂糖 小麦粉 マーガリン	たら みそ 豆腐 牛乳 おから たまご	生姜 玉ねぎ グリーンピース もやし きゃべつ にんじん 小松菜 いちごジャム	595kcal	20.0g	15.5g	1.9g
7	21	火	牛乳 ビスケット スタミナチャーハン 果物 春雨サラダ 中華コンスープ	牛乳 七草がゆ	春雨 米 押麦 サラダ油 砂糖 ごま油 うどん 片栗粉	豚肉 ハム ベーコン 牛乳 鶏肉 たまご	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン きゅうり コーン いんげん クリームコーン りんご	541kcal	18.9g	14.5g	2.9g
8	22	水	牛乳 ウエハース 麦ごはん チキンロール ひじき煮 すまし汁 オレンジ	牛乳 きな粉クレープ	米 押麦 三温糖 小麦粉 ごま油 砂糖 ホットケーキ粉	鶏肉 ひじき 油揚げ 豆腐 牛乳 きな粉	いんげん にんじん れんこん 小松菜 オレンジ パナナ	582kcal	22.2g	23.0g	1.4g
9	23	金	牛乳 ビスケット カップ寿司 魚の胡麻照り焼き 紅白なます 黒豆煮 すまし汁 果物	牛乳 手作りどら焼き	米 砂糖 サラダ油 パン粉 三温糖 お麩 ホットケーキ粉	たまご かわい 黒豆 牛乳	干し椎茸 かんぴょう にんじん 玉ねぎ 大根 小松菜 いちご	585kcal	23.8g	11.4g	2.9g
10	24	木	牛乳 せんべい ガーリックフランス びっくりハンバーグ 温野菜 キャベツスープ 果物	牛乳 ヨーグルトボムボム	フランスパン バター パン粉 さつま芋 砂糖 小麦粉	豚ひき肉 たまご 牛乳 うすら卵 ベーコン	にんにく パセリ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー きゃべつ レモン りんご	580kcal	23.7g	22.9g	2.8g
11	25	土	牛乳 ビスケット ご飯 魚のごま照り焼き 白和え 野菜のすまし汁 果物	牛乳 手作りどら焼き	米 砂糖 ごま 糸こんにゃく ホットケーキ粉	かわい 押豆腐 牛乳 たまご 小豆	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 大根	507kcal	23.1g	9.9g	1.3g
11	27	月	牛乳 せんべい 鶏ごぼろ丼 すまし汁 きゅうりもみ 果物	麦茶 せんべい カップヨーグルト	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 せんべい	鶏肉 わかめ 豆腐 ヨーグルト	ごぼろ にんじん きゅうり オレンジ	556kcal	19.3g	8.6g	2.6g
14	28	火	牛乳 ビスケット ポークカレー コーンサラダ コンソメスープ 果物	牛乳 ふわふわきな粉	米 サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 お麩	豚肉 ウィンナー 牛乳	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく コーン きゃべつ きゅうり パセリ りんご	578kcal	17.0g	22.8g	2.1g
15	29	水	牛乳 ウエハース 麦ごはん 魚の包み揚げ 磯和え みそ汁 果物	牛乳 手作り肉まん	米 押麦 春巻きの皮 サラダ油 小麦粉 強力粉 砂糖 片栗粉 ごま油	さけ チーズ 焼きのり 油揚げ みそ 牛乳	小松菜 ほうれん草 にんじん 大根 オレンジ たけのこ ねぎ 干し椎茸	556kcal	25.6g	17.6g	2.2g
16	30	木	牛乳 せんべい ロールパン ラザニア フレンチサラダ オニオンスープ 果物	牛乳 いなり寿司	ロールパン サラダ油 ラザニア 米 ごま 三温糖	豚ひき肉 チーズ 牛乳 油揚げ	玉ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり コーン	571kcal	22.6g	24.2g	2.8g
17	31	金	牛乳 ビスケット 焼うどん 厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 果物	牛乳 五平餅	うどん 砂糖 片栗粉 サラダ油 里芋 米 ごま	豚肉 焼きのり 生揚げ 豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳	きゃべつ にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 生姜 小松菜 いよかん	555kcal	24.0g	18.0g	2.8g

※今月の果物は、いちご・りんご・みかんを予定しています。(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。

※1月10日新年子供会(お正月遊びの給食は、おせち料理にちなんだ給食です。)