



令和2年度1月 給食献立表



☆…今月の郷土料理
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		
					熱ゆかになるもの	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	月	牛乳 ビスケット ポークカレー（4日：ツナ野菜カレー）（4日：ブルー） ブロッコリーとコーンサラダ シュリアンスープ（18日：オレンジ）	牛乳 黒糖蒸しパン	米 油 ジャがいも 小麦粉 バター マヨネーズ 黒砂糖	ツナ 牛乳 18日：鶏もも肉	にんにく 生姜 玉葱 にんじん ブロッコリー コーン キャベツ ブルー オレンジ	555kcal	13.2g	2.1g
5	19	火	牛乳 かぼちゃせんべい ごはん 鶏肉の甘辛揚げ 大根おかしサラダ みそ汁（わかめ） オレンジ	牛乳 麩ラスク（きな粉）	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま バター	鶏もも肉 味噌 牛乳 きな粉	生姜 大根 きゅうり にんじん わかめ ねぎ オレンジ	583kcal	20.2g	1.7g
6	20	水	牛乳 リッツ タンメン 青のりポテト 中華風きゅうり パナナ	牛乳 切干大根おにぎり	中華麺 ごま油 ジャがいも 片栗粉 油 ごま 米	豚肉 大豆水煮 牛乳 ベーコン	キャベツ にんじん もやし にら 玉葱 青のり きゅうり パナナ 切干大根	581kcal	18.3g	2.3g
7	21	木	牛乳 おかしせんべい タコライス かぼちゃサラダ かぶのスープ りんご	牛乳 7日：七草そうすい 21日：☆すいとん	米 油 ジャがいも 小麦粉 マヨネーズ	豚ひき肉 チーズ 粉チーズ 牛乳	にんにく 玉葱 トマトビュレ キャベツ トマト かぼちゃ きゅうり かぶ にんじん りんご 小松菜 セリ 21日：舞茸 大根 ねぎ	590kcal	17.2g	2.4g
8	22	金	▼新年子ども会▼ 炊き込みごはん ぶりの照り焼き 栗きんとん 水菜のお浸し みそ汁（豆腐） みかん	牛乳 かき餅（0歳児：五平餅）	米 砂糖 さつまいも 栗 油 かき餅	油揚げ ぶり 豆腐 味噌 牛乳	干し椎茸 にんじん ごぼう 生姜 水菜 白菜 みかん	602kcal	22.7g	2.3g
			ごはん ぶりの照り焼き 水菜のお浸し みそ汁（豆腐） みかん	牛乳 ボンデケーキ	米 砂糖 白玉粉 油	ぶり 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 チーズ	生姜 水菜 白菜 にんじん みかん	566kcal	25.5g	2.1g
9	23	土	牛乳 リッツ 焼肉丼 きゅうりとじゃこの和え物 みそ汁（キャベツ） パナナ	牛乳 シュガートースト	米 片栗粉 油 砂糖 食パン バター	豚肉 ジャコ 味噌 牛乳	玉葱 にんじん にんにく きゅうり キャベツ パナナ	490kcal	17.1g	1.3g
	25	月	牛乳 ビスケット 大根とツナのスパゲッティ マセドアンサラダ にんじんポタージュ いちご	牛乳 ゆかりおにぎり 大豆の甘辛揚げ	スパゲッティ オリーブオイル バター ジャがいも 油 砂糖 米 片栗粉 ごま	ツナ チーズ 牛乳 生クリーム 味噌 大豆水煮	大根 刻み海苔 にんじん きゅうり コーン 玉葱 いちご	610kcal	20.9g	2.1g
12	26	火	牛乳 かぼちゃせんべい ごはん ポークチャップ フレンチサラダ たまごスープ オレンジ	牛乳 さつまいもようかん	米 油 小麦粉 砂糖 片栗粉 さつまいも	豚肉 たまご 牛乳	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり コーン 葉ねぎ オレンジ 寒天	563kcal	18.5g	1.3g
13	27	水	牛乳 リッツ ごはん 手作りなめたけ 豆腐の真砂揚げ きんぴらごぼう すまし汁 パナナ	牛乳 ☆ココアちんすこう	米 砂糖 片栗粉 油 小麦粉	豆腐 鶏ひき肉 たまご かまぼこ 牛乳	えのきたけ にんじん 干し椎茸 ごぼう 昆布 ねぎ ほうれん草 パナナ	614kcal	21.6g	1.8g
14	28	木	牛乳 おかしせんべい ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き 五目豆 みそ汁（小松菜） りんご	牛乳 肉まん	米 マヨネーズ 砂糖 麩 小麦粉 油 片栗粉	鮭 味噌 大豆水煮 牛乳 豚ひき肉	玉葱 コーンクリーム にんじん 大根 ごぼう 干し椎茸 昆布 小松菜 りんご たけのこ ねぎ	600kcal	26.0g	2.0g
15	29	金	牛乳 クラッカー ロールパン ツナポテトグラタン カラフルピクルス コンソメスープ みかん	牛乳 納豆チャーハン	ロールパン ジャがいも 油 小麦粉 バター パン粉 砂糖 米 押麦	ツナ 牛乳 チーズ ベーコン 鶏ひき肉 納豆	玉葱 バセリ きゅうり 大根 にんじん みかん ねぎ 小松菜	621kcal	23.4g	2.3g
16	30	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 かぶの塩昆布和え	牛乳 焼きおにぎり	うどん 砂糖 ごま油 米	高野豆腐 鶏もも肉 牛乳	大根 にんじん ねぎ かぼちゃ かぶ 塩昆布 オレンジ	484kcal	15.3g	2.1g

※今月の果物は、オレンジ・りんご・みかん・バナナ・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。