

2017年度1月 予定献立表

日付	給食	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
15(月) 鏡開き	冬野菜のハヤシライス グリーンサラダ ヨーグルト(加糖) お茶、おせんべい	牛肉(和牛)もも・脂付、牛乳、ハム、ヨーグルト(脱脂加糖)	五分搗米、小麦粉、バター、三温糖	かぶ・根、玉ねぎ、人参、ごぼう、れんこん、ブロッコリー、にんにく、生姜、レタス、きゅうり、コーン・冷凍、ミニトマト、ゆず	トマトケチャップ、濃口しょうゆ、ウスターソース、ブイヨン、塩、穀物酢	645kcal 21.8g 13.7g 2.1g
29(月) ご当地メニュー 【北海道】	ごはん(五分づき) 鮭のちゃんちゃん焼き 空知汁 牛乳(150)、いもち	さけ、豚バラ肉、豆腐(木綿)、さば節、昆布 牛乳・飲	五分搗米、三温糖 メーカーイン、かたくり粉三温糖	キャベツ、人参、もやし、しめじ(ぶなしめじ)、えのきたけ、ねぎ(白)、大根、青ねぎ	塩、みそ、酒、みりん(本みりん)、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、濃口しょうゆ	506kcal 26.2g 13.6g 2.7g
16・30(火)	ごはん(五分づき) 魚の冬野菜あんかけ みそ汁(さといも・あつあげ・水菜) 牛乳(150)、りんごのホットビスケット	たら(まだら)、さば節、厚揚げ 牛乳・飲、脱脂粉乳(国産)	五分搗米、かたくり粉、揚げ油、三温糖、里芋 小麦粉・おやつ、バター、グラニュー糖、三温糖	人参、玉ねぎ、はくさい、ほうれんそう、生姜、水菜 りんご	塩、濃口しょうゆ、みそ ベーキングパウダー	619kcal 26.3g 18.8g 2.4g
17・31(水)	ひき肉と野菜入り納豆丼 小松菜ともやしのゴマ和え みそ汁(じゃが芋・はくさい・うすあげ) 牛乳(150)、ツナサンド、果物	納豆(糸引納豆)、鶏ひき肉、さば節、うすあげ 牛乳・飲、ツナ缶(油漬フレーク)	五分搗米、三温糖、ごま油、白ごま、メーカーイン 食パン《乳》、マヨドレ(卵なし)	人参、玉ねぎ、大根、キャベツ、青ねぎ、生姜、にんにく、小松菜、もやし、はくさい 玉ねぎ	濃口しょうゆ、みそ 塩	745kcal 32.4g 27.5g 2.6g
4(木) 保育はじめ	全園児お弁当日です					36kcal 0.6g 0.1g
18(木)	ごはん(五分づき) 魚の味噌煮 れんこんとごぼうのきんぴら にゅうめん 牛乳(150)、おふのきなこラスク、果物	さば、昆布・だし用、牛肉(和牛)もも・脂身、さば節 牛乳・飲、豆乳、きな粉	五分搗米、三温糖、ごま油、そうめん(乾) ふ、三温糖	生姜、れんこん、ごぼう、人参、ピーマン、干しいたけ、みつば	みそ、みりん(本みりん)、濃口しょうゆ、塩、薄口しょうゆ	627kcal 25.5g 25.0g 2.7g
5・19(金)	ごはん(五分づき) カレー肉じゃが みそ汁(もやし・だいこん) (5日のみ)田作り お茶、七草粥(おやつ)	牛肉(和牛)肩・脂付、さば節、いわし(カタクチイワシ) さば節	五分搗米、メーカーイン、糸こんにゃく、三温糖、なたね油、白ごま 白米	人参、玉ねぎ、グリーンピース(冷凍)、もやし、大根、にら、だいこん(実・葉)、かぶ(実・葉)	濃口しょうゆ、カレー粉、みそ、酒、みりん(本みりん) 塩	448kcal 14.7g 8.1g 2.4g
6(土) 新春もちつき大会	炊き込みごはん 豚汁 みかん お茶、いもけんぴ	鶏もも肉、さば節、豚バラ肉	五分搗米、こんにゃく(板)、さつまいも、三温糖、なたね油 いもけんぴ	人参、ごぼう、いんげん、大根、玉ねぎ、もやし、ねぎ(白)、みかん	薄口しょうゆ、塩、みそ	345kcal 11.0g 8.8g 1.6g
20(土)	豚肉とれんこんの中華風あんかけ丼 じゃが芋とわかめのスープ お茶、いもけんぴ	豚もも肉、わかめ(乾燥)	五分搗米、三温糖、ごま油、かたくり粉、メーカーイン いもけんぴ	れんこん、玉ねぎ、人参、もやし、干しいたけ、にら、コーン・冷凍	ブイヨン、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、塩	386kcal 11.9g 6.8g 1.5g
22(月)	ごはん(五分づき) ミートローフ かぶの温サラダ 豆乳スープ お茶、焼きそば	豚ひき肉、牛ひき肉、豆乳、ハム、ベーコン 豚バラ肉、あおのり(素干し)	五分搗米、パン粉、三温糖、メーカーイン やきそば(卵なし)、なたね油	玉ねぎ、人参、かぶ・根、キャベツ、かぶ・葉、しめじ(ぶなしめじ)、ほうれんそう、コーン・冷凍 キャベツ、玉ねぎ、もやし、にら	塩、トマトケチャップ、ウスターソース、穀物酢、ブイヨン とんかつソース、塩	690kcal 26.9g 25.8g 2.4g
9・23(火)	ゆかりごはん 豚肉と玉ねぎの生姜炒め 白菜と大根の塩昆布和え 赤だし汁(キャベツ・えのきたけ・わかめ) 牛乳(150)、かるかん、果物	豚もも肉、塩昆布・きざみ、わかめ(乾燥)、さば節 牛乳・飲、あずき(乾)	五分搗米、三温糖、なたね油 上新粉、長いも、三温糖	ゆかり、玉ねぎ、生姜、はくさい、大根、きゅうり、キャベツ、えのきたけ	濃口しょうゆ、塩、みそ(米)赤色辛みそ ベーキングパウダー	575kcal 23.0g 13.2g 1.8g
10・24(水)	ごはん(五分づき) ぶりと大根の煮物 みそ汁(さつまいも・たまねぎ) 牛乳(150)、じゃがいもとニラのチヂミ、果物	ぶり、昆布、さば節、豚バラ肉 牛乳・飲	五分搗米、三温糖、さつまいも メーカーイン、小麦粉・おやつ、ごま油、三温糖	大根、人参、生姜、玉ねぎ、青ねぎ にら、人参	濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、みそ、塩 塩、濃口しょうゆ	622kcal 25.2g 21.0g 2.4g
11(木) お誕生日会	ねぎと生姜のぼかぼかごはん きのこ入りハンバーグ 柿なます 根菜すまし汁 ヨーグルトドリンク りんごのタルトタタン風ケーキ	さば節、豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐(木綿) のむヨーグルト、豆乳	五分搗米、白ごま、かたくり粉、三温糖 小麦粉・おやつ、グラニュー糖、黒砂糖、なたね油	ねぎ(白)、生姜、玉ねぎ、干しいたけ、しめじ(ぶなしめじ)、まいたけ、大根、柿、ごぼう、れんこん、人参、みつば りんご、レモン(果汁)	薄口しょうゆ、塩、濃口しょうゆ、穀物酢 ベーキングパウダー	606kcal 23.8g 14.3g 2.5g
25(木) お弁当箱の日 (2~5歳児クラス)	きのこコーンの炊き込みピラフ 鶏肉の照り焼き ブロッコリーとカリフラワーの生姜和え ごぼうの豆乳ポタージュ 牛乳(150)、アップルポテトパイ、果物	鶏もも肉、ベーコン、豆乳 牛乳・飲、豆乳	白米、三温糖 三温糖、春巻きの皮、さつまいも、なたね油	しめじ(ぶなしめじ)、エリンギ、人参、コーン・冷凍、ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、生姜、ごぼう、玉ねぎ、パセリ りんご	薄口しょうゆ、塩、ブイヨン、濃口しょうゆ、みりん(本みりん) 塩	611kcal 24.0g 21.8g 2.5g
12(金)	フランスパン 鶏肉とじゃがいものグラタン キャベツとりんごのあえもの お茶、おにぎり(大根菜)	鶏もも肉、牛乳、チーズ	フランスパン、メーカーイン、バター、小麦粉、パン粉、三温糖 五分搗米、ごま油	しめじ(ぶなしめじ)、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、キャベツ、りんご だいこん(葉)	ブイヨン、塩、穀物酢 濃口しょうゆ、塩	581kcal 20.2g 18.3g 2.6g
26(金)	フランスパン 冬野菜のビーフシチュー グリーンサラダ お茶、おにぎり(大根菜)	牛肉(和牛)もも・脂付、牛乳、ハム	フランスパン、メーカーイン、バター、小麦粉、三温糖、五分搗米、ごま油 五分搗米、ごま油	玉ねぎ、人参、れんこん、大根、にんにく、ブロッコリー、レタス、きゅうり、コーン・冷凍、ミニトマト、ゆず だいこん(葉)	ブイヨン、トマトケチャップ、濃口しょうゆ、塩、ウスターソース、穀物酢 濃口しょうゆ、塩	526kcal 16.8g 14.2g 2.6g
13・27(土)	マーボー丼 春雨とわかめのスープ お茶、せんべい	豚ひき肉、豆腐(木綿)、わかめ(乾燥)	五分搗米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、白米 せんべい	玉ねぎ、にら、にんにく、生姜、人参、青ねぎ	赤色辛みそ、濃口しょうゆ、ブイヨン、塩、薄口しょうゆ	413kcal 15.4g 10.7g 2.5g

月平均栄養価 エネルギー 542kcal たんぱく質 21.1g 脂質 16.1g 食塩相当量 2.2g

★朝おやつには、ビスケット・おせんべい等と牛乳が出ます。

★仕入れの都合で、食材が変更になることもあります。

★おやつに季節の果物がつくことがあります(りんご、柿、みかん等)。

★今月のお弁当日は4日(木)【全園児】です。

★今月のお弁当箱の日は25日(木)【2~5歳児クラス】です。

※パン、市販菓子等にアレルギー食材が含まれるときは()で表示をしています。
(卵が含まれている場合は(卵)等。記載のない場合は含まれていません。)

保護者確認済みサイン欄:

★朝おやつには、ビスケット・おせんべい等と牛乳が出ます。
★おやつに季節の果物がつくことがあります(りんご、みかん等)
★仕入れの都合で、食材が変更になることもあります。
★4日(月)と31日(火)は、全園児弁当当日です。 ★20日(金)はお弁当箱の日です【柿組】

※パン、市販菓子等にアレルギー食材が含まれるときは()で表示をしています。
(卵が含まれている場合は(卵)等。記載のない場合は含まれていません。)

保護者確認済みサイン欄:

