



2018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 食塩相当量	
21(月)	ごはん(五分づき) 鶏手羽のおでん みそ汁(豆腐・わかめ・白ねぎ) お茶、あげおにぎり	鶏手羽元、焼き竹輪(卵なし)、昆布、豆腐(木綿)、わかめ(乾燥)、煮干し	五分搗米、メークイン、こんにやく(板)、三温糖	大根、人参、ねぎ(白)	みりん(本みりん)、濃口しょうゆ、みそ	629kcal 23.7g 19.8g 2.3g	
15・29(火) 鏡開き	ごはん(五分づき) 鶏肉のマーマレード煮 お豆と冬野菜のコロコロサラダ やさいたっぷりコンソメスープ 牛乳(150)、おぜんざい(もち)	鶏もも肉、大豆(乾)	五分搗米、三温糖、揚げ油	かぶ・根、人参、れんこん、かぶ・ヨドレ(卵なし)、メークイン	みりん(本みりん)、濃口しょうゆ、濃口しょうゆ、酒、塩、パイオン	779kcal 30.2g 23.3g 1.1g	
16(水)	ごはん(五分づき) 鮭のちゃんちゃん焼き にゅうめん 牛乳(150) ふろふき大根、果物	さけ、昆布、削り節	五分搗米、三温糖、そうめん(乾)	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)、干しいたけ、みつば	塩、みそ、酒、みりん(本みりん)、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ	463kcal 25.1g 9.6g 4.0g	
30(水) ご当地メニュー (福井)	こしひかり 浜焼き鯖 きのこの梅和え おおびら 牛乳(150)、油揚げの田菜、果物	さば、鶏もも肉、焼き竹輪(卵なし)、昆布、削り節	白米、なたね油、三温糖、こんにやく(板)	大根、生姜、しめじ(ぶなしめじ)、えのきたけ、しいたけ(菌床)・生、小松菜、人参、梅干し、ごぼう	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、塩	560kcal 29.8g 23.1g 2.5g	
17・31(木)	ごはん(五分づき) ほかほか豚肉の生姜炒め ほうれん草と白菜の納豆和え みそ汁(さいとも、あつあげ・水菜) (17日)牛乳(150)、カンパン りんごとさつまいもの重ね煮 (31日)牛乳(150)、揚げパン	豚もも肉、納豆(糸引納豆)、干しひじき(ステンレス)・乾、厚揚げ、昆布、煮干し	五分搗米、三温糖、なたね油、里芋	玉ねぎ、生姜、ほうれんそう、はくさい、人参、水菜	濃口しょうゆ、みそ	610kcal 25.3g 18.2g 1.7g	
4(金) 保育はじめ	全園児弁当日です						36kcal 0.6g 0.1g 0.1g
18(金)	ごはん(五分づき) ソーセージポトフ 冬野菜のシャキシャキサラダ 牛乳(150)、お好み焼き	フランクフルト《小麦・乳・卵なし》	五分搗米、メークイン、白ごま、マヨドレ(卵なし)	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、れんこん、ごぼう、コーン・冷凍	パイオン、塩、濃口しょうゆ、穀物酢	552kcal 17.2g 19.6g 2.0g	
5・19(土)	五目あんかけ丼 みそ汁(白菜・椎茸・青ねぎ) お茶、いもけんぴ	鶏もも肉、うすあげ、昆布、煮干し	五分搗米、こんにやく(板)、三温糖、かたくり粉	人参、干しいたけ、玉ねぎ、みつば、はくさい、しいたけ(菌床)・生、青ねぎ	濃口しょうゆ、塩、みそ	373kcal 12.2g 7.3g 1.8g	
7・28(月) 春の七草	ごはん(五分づき) 肉じゃが 味噌汁(小松菜・しめじ・高野) (7日)お茶、七草粥(おやつ) (28日)お茶、ビーフン炒め、果物	牛肉(和牛)肩・脂付、昆布、煮干し、高野豆腐	五分搗米、メークイン、系こんにやく、三温糖、なたね油	人参、玉ねぎ、グリーンピース(冷凍)、小松菜、しめじ(ぶなしめじ)	濃口しょうゆ、みそ	417kcal 14.6g 8.0g 2.2g	
8・22(火)	ごはん(五分づき) ちくわの磯辺あげ 冬野菜の白和え(ごま入り) けんちん汁 牛乳(150)、じゃがいももち、果物	焼き竹輪(卵なし)、あおのり(素干し)、うすあげ、豆腐(木綿)、昆布、削り節	五分搗米、小麦粉、なたね油、こんにやく(板)、白ごま、三温糖、長いも	人参、れんこん、干しいたけ、ほうれんそう、ごぼう、大根、みつば	塩、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ	618kcal 27.0g 17.9g 3.9g	
9(水) お誕生日会	バター香るきのこピラフ れんこん入り和風ミートローフ ブロッコリーとりんごのサラダ レタスの豆乳スープ(じゃが入り) 牛乳(150)、カラフルおはぎ	豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐(木綿)、干しひじき(ステンレス)・乾、ハム(ボンレス)、豆乳	白米、バター、かたくり粉、三温糖、メークイン	しめじ(ぶなしめじ)、エリンギ、赤ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎ、れんこん、人参、しいたけ(菌床)・生、ブロッコリー、りんご、レタス	パセリ・乾、薄口しょうゆ、塩、パイオン、トマケチャップ、ウスターソース、穀物酢	670kcal 28.1g 17.0g 2.8g	
23(水)	ケチャップライス 鶏肉とじゃがいものグラタン かぶの温サラダ 牛乳(150)、ケーグサレ	鶏もも肉、牛乳、チーズ、ハム(ボンレス)	白米、メークイン、バター、小麦粉、パン粉、三温糖	玉ねぎ、人参、コーン(冷凍)、ピーマン、しめじ(ぶなしめじ)、ブロッコリー、かぶ・根、キャベツ、かぶ・葉	トマケチャップ、パイオン、塩、濃口しょうゆ、穀物酢	742kcal 26.8g 26.4g 2.4g	
10(木) おせち メニュー	ごはん(五分づき) 鶏肉のみそだれ焼き 紅白なます、たたきごぼう 田作り、黒豆 おぞうに お茶、肉うどん	鶏もも肉、いわし(カクチイワシ)、黒豆(国産)・乾、昆布、削り節	五分搗米、三温糖、白ごま、里芋、もち(包装もち)	大根、人参、ゆず(果皮)、ゆず(果汁)、ごぼう、ほうれんそう	みそ、濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、穀物酢、塩、酒、薄口しょうゆ	603kcal 25.3g 15.4g 3.1g	
24(木) お弁当の日	ねぎと生姜のほかほかごはん 牛肉とごぼうの甘辛炒め ブロッコリーとカリフラワーの海苔サラダ りんご 赤だし汁(まいたけ・だいこん・三つ葉) お茶、きつねうどん	牛肉(和牛)もも・脂付、昆布、削り節 昆布、削り節、牛肉(和牛)もも・脂付、のり(焼きのり)	うどん(冷凍)、三温糖 五分搗米、白ごま、三温糖、ごま油 うどん(冷凍)、三温糖	玉ねぎ、ねぎ(白) ねぎ(白)、生姜、ごぼう、玉ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、りんご、まいたけ、大根、みつば 玉ねぎ、ねぎ(白)	濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、薄口しょうゆ、塩、濃口しょうゆ、みそ(米) 赤色辛みそ 濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、みりん(本みりん)、塩	514kcal 22.0g 14.8g 4.1g	
11・25(金) (11日)新春 マラソン大会 (25日)絵本 メニュー	ごはん(五分づき) ぶり大根 豚汁(さつまいも) (11日)牛乳(150) かみかみ大豆糖きなこ果物 (25日)牛乳(150)、ハムとケロのドーナツ、果物	ぶり、昆布、煮干し、豚バラ肉	五分搗米、三温糖、さつまいも	大根、人参、生姜、玉ねぎ、もやし、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、みそ	642kcal 29.6g 22.9g 2.0g	
12・26(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	玉ねぎ、にら、んにく、生姜、人参、青ねぎ	みそ(米) 赤色辛みそ、濃口しょうゆ、パイオン、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 22.2g 脂質 16.1g 食塩相当量 2.4g

※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。)

- ★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、ほんかん、みかん等)。
- ★今月のお弁当の日(木)【01～5歳児クラス】です。
- ★今月のお弁当の日(金)【全園児】です。