



2019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
6・20(月)	ごはん(五分づき) 肉じゃが みそ汁 6日 お茶,お雑煮,果物 20日 牛乳,おふのシュガーラスク	牛肉(和牛)肩・脂付,だし(かつお・昆布),うすあげ	五分搗米,メークイン,糸こんにやく,三温糖,なたね油,	人参,玉ねぎ,えんどうまめ,キャベツ,青ねぎ	濃口しょうゆ,みそ,	445kcal 13.4g 8.3g 1.9g
7・21(火) おせちメニュー	ごはん(五分づき) 煮しめ 紅白なます 黒豆 栗きんとん 7日 お茶,七草粥,果物 21日 牛乳,かみかみ大豆きなこ	鶏もも皮つき(成鶏),さば節,黒豆(国産)	五分搗米,こんにやく(板),三温糖,なたね油,さつまいも,くり(甘露煮),	人参,ごぼう,れんこん,しいたけ,大根,ゆず(果皮),ゆず(果汁)	濃口しょうゆ,穀物酢,塩,みりん(本みりん)	541kcal 15.4g 10.9g 1.0g
8・22(水)	コーンピラフ 冬野菜のビーフンチュー ごぼうときのこのサラダ 牛乳(150),りんごとさつまいものコンポート	牛肉(和牛)もも・脂付,牛乳,ヨーグルト	白米,メークイン,バター,小麦粉,マヨドレ(卵なし),三温糖	コーン,玉ねぎ,人参,れんこん,大根,にんにく,ブロッコリー,ごぼう,しめじ,エリンギ,いんげん,レモン(果汁),七草	ブイヨン,塩,薄口しょうゆ,トマトケチャップ,濃口しょうゆ,ウスターソース	613kcal 17.3g 18.0g 1.5g
9・23(木)	ごはん(五分づき) 厚揚げのそぼろ炒め キャベツとコーンのさっぱりサラダ 豚汁 牛乳,はちみつしょうが蒸しパン	厚揚げ,鶏ひき肉,豚バラ肉,だし(かつお・昆布)	五分搗米,三温糖,	玉ねぎ,青ねぎ,生姜,キャベツ,赤ピーマン,コーン・冷凍,もやし	濃口しょうゆ,塩,穀物酢,みそ,	587kcal 22.0g 21.2g 1.7g
10・24(金) マラソン大会	ごはん(五分づき) フリ大根 みそ汁 牛乳,青のりじゃがボール	ぶり,昆布,だし(かつお・昆布),	五分搗米,三温糖,	大根,人参,生姜,かぶ・根,れんこん,ごぼう,ねぎ(白)	濃口しょうゆ,みりん(本みりん),みそ	531kcal 20.9g 18.1g 2.0g
11・25(土)	中華丼 わかめスープ お茶,おせんべい	豚もも肉,わかめ	五分搗米,三温糖,なたね油,かたくり粉	はくさい,もやし,玉ねぎ,人参,にら,ねぎ(白)	濃口しょうゆ,ブイヨン,薄口しょうゆ,塩	282kcal 9.0g 3.6g 1.1g

27(月)	ごはん(五分づき) 鶏肉の梅照り焼き ごぼうとれんこんのきんぴら すまし汁 お茶,肉みそおにぎり	鶏もも肉,牛肉(和牛)もも・脂付,だし(かつお・昆布)	五分搗米,糸こんにやく,ごま油,三温糖,ふ,	梅干し,れんこん,ごぼう,人参,ピーマン,玉ねぎ,青ねぎ	みりん(本みりん),濃口しょうゆ,塩,薄口しょうゆ	528kcal 20.8g 14.3g 2.1g
14・28(火)	ごはん(五分づき) 豚肉のマーメレード炒め お豆と野菜のコロコロサラダ ほうれん草のスープ 14日 牛乳,おぜんざい 28日 牛乳,さつまいもプリン	豚バラ肉,豚もも肉,大豆,ベーコン,	五分搗米,マーメレード(オレンジ),三温糖,なたね油,メークイン,	玉ねぎ,大根,とうもろこし,人参,きゅうり,ほうれん草	濃口しょうゆ,酒,穀物酢,塩,ブイヨン,薄口しょうゆ	645kcal 26.3g 21.7g 2.1g
15(水) お誕生日会	お赤飯 鶏肉とじゃがいものグラタン トマトスープ 牛乳,お楽しみパフェ	あずき(乾),鶏もも肉,牛乳,チーズ,ベーコン,	白米,もち米,メークイン,バター,米粉,パン粉,	しめじ(ぶなしめじ),玉ねぎ,人参,ブロッコリー,セロリ,	塩,ブイヨン,トマトピューレ,薄口しょうゆ	670kcal 24.4g 26.5g 2.0g
29(水)	ごはん(五分づき) 鶏肉の甘酢がらめ 春雨サラダ 白菜の中華スープ ゆずジャムトースト	鶏もも肉,ハム,	五分搗米,かたくり粉,なたね油,三温糖,はるさめ	きゅうり,人参,はくさい,ねぎ(白),干しいたけ	トマトケチャップ,濃口しょうゆ,酢・米酢,ブイヨン,薄口しょうゆ,塩	658kcal 25.8g 22.6g 1.9g
16・30(木)	ごはん(五分づき) お野菜たっぷり肉豆腐 みそ汁 牛乳,お好み焼き	豚ひき肉,豆腐(木綿),だし(かつお・昆布),	五分搗米,三温糖,片栗粉	玉ねぎ,人参,もやし,しいたけ(生),しめじ(ぶなしめじ),ねぎ(白),大根,まいたけ,青ねぎ,キャベツ	濃口しょうゆ,みそ	541kcal 21.7g 20.1g 1.9g
17・31(金)	ぼかぼか生姜ごはん 魚のケチャップ焼き(たら) ブロッコリーとカリフラワーのソテー すまし汁 お茶,ビーフン炒め	うすあげ,さば節,たら(まだら),だし(かつお・昆布),	米・七分つき米,三温糖,なたね油,	しめじ(ぶなしめじ),生姜,玉ねぎ,ブロッコリー,カリフラワー,ほうれん草,	薄口しょうゆ,塩,トマトケチャップ,濃口しょうゆ	502kcal 24.5g 13.2g 2.5g
4日(土)	全園児お弁当日です					55kcal 0.2g 1.0g 0.0g
18(土)	豚の生姜炒め じゃがいものスープ お茶,いもけんぴ	豚もも肉,わかめ(乾)	五分搗米,三温糖,メークイン	玉ねぎ,人参,青ねぎ,生姜	濃口しょうゆ,とりがらだし,	351kcal 12.8g 6.1g 0.4g

月平均栄養価 エネルギー 511kcal たんぱく質 19.0g 脂質 15.9g 食塩相当量 1.7g

★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。

★4日(土)は全園児お弁当日です。

★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)。

★だしは、昆布だしと混合だし(ウレメ、目近、サバ)を使用しています。

※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。)