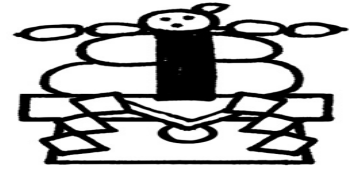


2019年度 1月 給食献立表

あい保育園 祇園



3歳未満児 3歳以上児

日付	午前のおやつ	給食	午後のおやつ	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	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質
【おせちプレート】								
6(月)	きなこ ヨーグルト	赤飯 鶏肉の照り焼き 黒豆 だて巻き風 かまぼこ 昆布 紅白なます みかん	抹茶と小豆の パウンドケーキ 牛乳	きな粉 ヨーグルト あずき 鶏もも肉 鶏卵 かまぼこ 大豆 昆布 あずき 牛乳	三温糖 米 もち米 ホットケーキミックス バター	大根 人参 ゆず みかん	463kcal 17.0g	588kcal 20.0g
7(火)	黒糖麩ラスク 牛乳	七草粥 タラの天ぷら 白和え けんちん汁	あられ 牛乳	牛乳 たら 鶏卵 豆腐 竹輪	ふ、バター 黒砂糖 米 薄力粉 サラダ油 三温糖 白ゴマ もち	せり なすな ほうれんそう にんじん ごぼう 大根 ねぎ	490kcal 18.8g	588kcal 21.5g
8(水)	じゃがバター 牛乳	ごはん 鶏肉の根菜炒め ツナサラダ きくらげの中華スープ	ピザマン 牛乳	牛乳 鶏もも ツナ わかめ ひじき 豚ひき肉	じゃがいも バター 米 ごま油 サラダ油 三温糖 かたくり粉 マヨネーズ 白ゴマ 薄力粉 強力粉	大根 れんこん ごぼう にんじん こまつな きゅうり もやし きくらげ たまねぎ えのきたけ ねぎ	510kcal 16.4g	590kcal 19.0g
9(木)	リンゴの コンポート 牛乳	ハムマヨパン 豆乳クリームシチュー カリフラワーサラダ ばなな	コーンとチーズの 焼きおむすび 牛乳	牛乳 鶏卵 ハム 鶏もも肉 豆乳 鶏ささ身 ひじき チーズ	三温糖 強力粉 バター マヨネーズ さつまいも サラダ油 米	りんご レモン キャベツ にんじん たまねぎ コーン グリーンピース カリフラワー ブロッコリーバナナ	515kcal 17.2g	615kcal 20.7g
【餅つき会】								
10(金)	バナナ 牛乳	お楽しみもち 豚汁	かぼちやの スコーン 牛乳	牛乳 きな粉 のり あずき 豚ばら	バター 三温糖 かたくり粉 さつまいも 薄力粉 もち米	にんじん 大根 しめじ ねぎ ねぎ かぼちや	508kcal 16.2g	588kcal 18.0g
11(土)	フルーチェ	キムチと茄子のそぼろ丼 高野豆腐の和え物 みかん	おから ココアマフィン 牛乳	ヨーグルト 豚ひき肉 高野豆腐 ひじき 豆腐 牛乳 おから	米 サラダ油 マヨネーズ 三温糖 ホットケーキミックス	いちごジャム キムチ なす にんじん もやし みかん ほうれん草	452kcal 16.9g	593kcal 21.6g
【鏡開き】								
14(火)	おさつスティク 牛乳	ごはん キノコと豚肉のチーズ焼き 白菜とちくわのおかか和え 油揚げの味噌汁	ぜんざい 牛乳	牛乳 豚ばら チーズ 竹輪 削り節 油あげ あずき	さつまいも 黒砂糖 米 無塩バター サラダ油 ホットケーキミックス 三温糖 白玉粉	たまねぎ しめじ えのき しいたけ にんじん いら ねぎ はくさい とうもろこし もやし	500kcal 17.9g	606kcal 20.4g
15(水)	バナナの きな粉がけ 牛乳	ベジパン 鶏肉のケチャップ炒め スバゲティサラダ コーンポタージュ	五平もち 牛乳	きな粉 牛乳 鶏もも ひじき	かたくり粉 スバゲティ 三温糖バター 薄力粉 もち米 米 白ゴマ	バナナ キャベツ ねぎ たまねぎ にんじん きゅうり グリーンピース とうもろこし ハセリ ブロッコリー	500kcal 17.9g	594kcal 19.7g
16(木)	ブルーベリー ヨーグルト	お誕生日ランチプレート☆	紅茶とりんごの パウンドケーキ 牛乳	ヨーグルト ひじき 鶏手羽元 ウイナー 鶏卵 牛乳	ブルーベリージャム 三温糖 マヨネーズ じゃがいも 薄力粉 バター 生クリーム	梅干し えだまめ キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり グリーンピース りんご 玉葱	481kcal 14.4g	619kcal 18.0g
17(金)	ボン菓子 牛乳	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き さつまいもの甘煮 白菜スープ	ウイナーパン 牛乳	牛乳 さけ 鶏卵 ウイナー	米 さつまいも じゃがいも 三温糖 黒ゴマ 強力粉 マヨネーズ オリーブ油	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン 白菜 大根 ねぎ	503kcal 18.0g	589kcal 21.5g
18(土)	マヨ蒸しパン 牛乳	カレーラーメン 小松菜のしらす和え オレンジ	肉巻きむすび 牛乳	牛乳 豚ひき肉 しらす 豚ばら	薄力粉 三温糖 マヨネーズ 中華めん サラダ油 白ゴマ ごま油 米	にんじん ね たまねぎ しめじこまつな キャベツ ネーブル	507kcal 17.3g	584kcal 19.9g
【広島食材採し・レモン】								
20(月)	豆腐ココアもち 牛乳	ごはん 鶏肉のさっぱりレモン焼き わかめサラダ 厚揚げの味噌汁	ベビースター ラーメン風 牛乳	豆腐 牛乳 鶏もも わかめ ハム 生揚げ	三温糖 かたくり粉 米 中華めん	もやし たまねぎ にんじん レモン ねぎ レモン しめじ コーン キャベツ	487kcal 17.4g	591kcal 20.3g
21(火)	牛乳寒天	豆ごはん すき焼き風煮 ごぼうの梅マヨ和え とろろ昆布のすまし汁	バナナ パウンドケーキ 牛乳	牛乳 寒天 豚ばら 牛肉 豆腐 とろろ昆布 かつお節 鶏卵 牛乳	三温糖 米 しらたき 白ゴマ マヨネーズ バター ホットケーキミックス	グリーンピース にんじん ねぎ はくさい しいたけ ごぼう もやし きゅうり 梅干し たまねぎ みつば バナナ	511kcal 14.9g	677kcal 19.3g
22(水)	ラスク 牛乳	ベーコンの和風パスタ アボカドチーズサラダ みかん	大豆のおやき 牛乳	牛乳 ベーコン 塩昆布 チーズ 大豆 ツナ	食パン バター 三温糖 スバゲティ オリーブ油 白ゴマ サラダ油 薄力粉 かたくり粉	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり アボカド とうもろこし みかん ねぎ	505kcal 18.6g	589kcal 21.4g
23(木)	マカロニの ナポリタン風 牛乳	ごはん ししやものパン粉焼き ひじき煮 春菊の味噌汁	クリームチーズパイ 牛乳	牛乳 ししやも 大豆 ひじき 油あげ クリームチーズ	マカロニ 米 パン粉 三温糖 サラダ油 こんにゃく パイ皮 いちごジャム	たまねぎ にんじん ねぎ しゆんぎく	500kcal 18.8g	593kcal 21.6g
24(金)	ピーチゼリー 牛乳	手づくりパン バターチキンカレー 大根のナムル フルーツヨーグルト	みたらし団子 牛乳	ゼラチン 牛乳 鶏卵 鶏むね肉 ひじき 鶏ささ身 ヨーグルト 豆腐	三温糖 強力粉 バター サラダ油 薄力粉 じゃがいも 白ゴマ ごま油 白玉粉	グリーンピース にんじん たまねぎ 大根 水菜 バナナ パイナップル みかん	486kcal 17.1g	590kcal 20.4g
25(土)	じゃが芋の 磯辺和え 牛乳	ミートドリア フレンチサラダ オレンジ	フレンチトースト 牛乳	牛乳 豚ひき肉 チーズ ハム 鶏卵 のり	三温糖 米 サラダ油 食パン バター じゃがいも	りんご にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ネーブル	506kcal 16.9g	608kcal 19.5g
27(月)	ボン菓子 牛乳	そばめし パンサンスー わかめスープ	苺のヨーグルト マフィン 牛乳	牛乳 豚ばら ハム わかめ ヨーグルト 鶏卵	米 中華めん サラダ油 はるさめ ごま油 三温糖 いちごジャム バター ホットケーキミックス	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり しいたけ	553kcal 15.3g	659kcal 17.6g
28(火)	マヨトースト 牛乳	ごはん 鶏レバーの炒め煮 豆腐のコロコロサラダ 坦々風スープ	サーター アングダー 牛乳	牛乳 わかめ レバー 鶏肉 豆腐 ハム 豚ひき肉 鶏卵	食パン マヨネーズ 米 ごま こんにゃく サラダ油 かたくり粉 三温糖 ホットケーキミックス	しょうが ごぼう にんじん さいやんげん きゅうり いら しいたけ にんじん レモン たまねぎ	501kcal 17.7g	591kcal 20.0g
29(水)	さつまいもの オレンジ ジュース煮 牛乳	ごはん 牛肉のしぐれ煮風 納豆和え キノコの味噌汁	黒ゴマクッキー 牛乳	牛乳 牛肉 豚ばら 納豆 かつお節 鶏卵	さつまいも 三温糖 米 バター ごま油 黒ゴマ	オレンジジュース ごぼう ねぎ もやし しょうが にんじん ほうれんそう きゅうり しめじ しいたけ なめこ えのき	511kcal 17.0g	607kcal 20.0g
30(木)	パイ ヨーグルト	おかかごはん 切り干し大根サラダ 鶏肉と春菊の旨塩鍋風 はんぺんのお吸い物	マーブルケーキ 牛乳	ヨーグルト 鶏もも はんぺん 鶏卵 牛乳	三温糖 米 白ゴマ バター ごま油 サラダ油 薄力粉	パイナップル しゆんぎく キャベツ にんじん きゅうり 切り干し大根 しいたけ みつば	456kcal 14.8g	596kcal 18.6g
31(金)	グレープゼリー 牛乳	お楽しみ献立 【すみれ組】	ポップコーン 牛乳	ゼラチン 牛乳 豚ひき肉 豆腐 ハム	三温糖 米 かたくり粉 ごま油 マカロニ マヨネーズ ポップコーン サラダ油	グレープジュース 青じそ ねぎ にんじん ねぎ きゅうり バナナ 玉葱	505kcal 16.5g	602kcal 18.9g
※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。 ※ 午前のおやつは、3歳未満児のみとなります。								
1か月平均							497kcal 16.8g	602kcal 19.8kcal