





献立表

2012年01月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
04 水	御飯、ツナカレー、フレンチ サラダ、オレンジ	牛乳、/せんべい、/米、/ツナ水煮缶、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、 なたね油、カレールウ、ウスターソース、牛乳、/キャベツ、きゅうり、にんじん、 食塩、マヨネーズ、酢、砂糖、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/みかん缶、/パ イン缶、/バナナ、ヨーグルト(無糖)、	○牛乳、○せんべ い、麦茶、フルーツ ヨーグルト	445(445) 11(13) 10.5(11.6) 3(3)
05 木	ロールパン、スパゲティー、 ナポリタン、ごぼうとコーン のサラダ、白菜スープ、パナ ナ	牛乳、/タマゴほうろ、/ロールパン、/ウインナー、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、食塩、白ごしょう、バター、 スパゲティー、/ごぼう、にんじん、コーン缶、ハム、かつおだし汁、しょうゆ、み りん、マヨネーズ、/はくさい、にんじん、油、中華スープ、食塩、/バナナ、/ 牛乳、/さつまいも、油、水、砂糖、しょうゆ、ごま、	○牛乳、○卵ホーロ、 牛乳、大学芋	652(558) 20(17) 24.3(20.2) 6(4)
06 金	御飯、豚肉と野菜のみそ煮、 きゅうりの浅漬汁、麩のみそ し汁、りんご	牛乳、/鉄入りレモンラムネ、/米、/豚肉、だいこん、にんじん、板こんにゃ く、油、しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、ごまつな、/きゅうり、食塩、/焼む、わか め(生)、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、/りんご、/牛乳、/甘 辛せんべい、	○牛乳、○ラムネ、 牛乳、せんべい	495(445) 16(14) 14.3(12.4) 3(2)
07 土	おにぎり、鶏の唐揚げ、牛乳	おにぎり、/唐揚げ、/牛乳、		
10 火	食パン、ポークビーンズ、マ カロニサラダ、バナナ	牛乳、/ビスケット、/食パン、/大豆(ゆで)、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、 にんじん、ホールトマト缶詰、水、コンソメ、ケチャップ、砂糖、油、バター、し ょうゆ、食塩、/マカロニ・スパゲティー、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨネ ーズ、食塩、/バナナ、/牛乳、/マカロニ・スパゲティー、きな粉、砂糖、	○牛乳、○ビスケッ ト、牛乳、マカロニ きな粉あえ	649(600) 24(22) 22.5(20.5) 7(5)
11 水	三色どんぶり、酢の物、豆腐 みそ汁、みかん	牛乳、/せんべい、/米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、卵、砂糖、 食塩、油、ほうれんそう、しょうゆ、焼きのり、でんぷ、/生わかめ、きゅうり、緑 豆もやし、かにかまぼこ、食酢、砂糖、しょうゆ、/木綿豆腐、なめこ、ねぎ、 かつお・昆布だし汁、みそ、/みかん、/牛乳、/小麦粉、卵、干しえび、キャ ベツ、ねぎ、豚肉、なかいも、あおのり、かつお、油、おたふくお好みソース、	○牛乳、○せんべ い、牛乳、お好み焼 き	634(555) 27(23) 19.0(16.2) 4(3)
12 木	ロールパン、クリームシ チュー、ウインナーと野菜の ソテー、バナナ	牛乳、/タマゴほうろ、/ロールパン、/鶏もも肉、じゃがいも、かぼちゃ、た まねぎ、にんじん、シチューミックスクリーム、牛乳、食塩、ごしょう、/ウイン ナー、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、油、食塩、ごしょう、/バナナ、 /牛乳、/白玉粉、絹ごし豆腐、ゆであずき缶、	○牛乳、○卵ホーロ、 牛乳、豆腐団子(あ ずき)	650(559) 25(21) 24.6(20.6) 5(4)
13 金	御飯、酢豚、ほうれん草のナム ル、わかめスープ、オレンジ ジュ1/6	牛乳、/ラムネ、/米、/豚肉、酒、塩、白ごしょう、片栗粉、油、たまねぎ、に んじん、たけのこ、ピーマン、パイン缶、ごま油、ケチャップ、酢、しょうゆ、砂 糖、片栗粉、/ほうれんそう、もやし、にんじん、コーン缶、ごま油、しょうゆ、 ごま、食塩、/わかめ(生)、たまねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ、/オレンジ ジュ、/牛乳、/じゃがいも、食塩、あおのり、	○牛乳、○ラムネ、 牛乳、ふかし芋	572(501) 21(17) 17.2(14.7) 4(3)
14 土	おにぎり、ゼリーフライ、牛 乳	おにぎり/ゼリーフライ、/牛乳、		
16 月	御飯、はんぺんのチーズフ ライ、ひじきと大豆の炒り 煮、みそ汁、みかん	牛乳、/カルデツおさかなサツレ、/米、/白はんぺん、チーズ、小麦粉、卵、 パン粉、油、ケチャップ、/ひじき、だいず水煮缶詰、にんじん、ちくわ、油、砂 糖、しょうゆ、みりん、さやえんどう、かつお・昆布だし汁、/かぶ、かぶ・葉、油 揚げ、かつお・昆布だし汁、米みそ、/みかん、/牛乳、/せんべい、	○牛乳、○サツレ、 牛乳、あられせんべ い	660(576) 23(19) 22.6(21.6) 4(3)
17 火	食パン、鮭のムニエル、ポテ トサラダ、コーンスープ、いち ご	牛乳、/ビスケット、/食パン、/さけ、食塩、小麦粉、バター、/じゃがいも、 ハム、きゅうり、にんじん、コーン缶、マヨネーズ、食塩、/クリームコーン缶、 コーン缶、たまねぎ、バター、水、牛乳、コンソメ、食塩、/いちご、/麦茶(浸 出液)、/牛乳、片栗粉、きな粉、黒砂糖、	○牛乳、○ビスケッ ト、麦茶、ミルクく ずもち	548(534) 24(22) 17.8(18.6) 5(4)
18 水	御飯、すき煮、大根とツナの 和え物、みそ汁、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉、焼き豆腐、しらたき、たまねぎ、にんじ ん、ごまつな、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、酒、油、/だいこん、きゅうり、 コーン缶、ツナ油漬缶、マヨネーズ、食塩、白ごしょう、/もやし、わかめ(生)、 かつお・昆布だし汁、米みそ、/オレンジ、/牛乳、/おから、小麦粉、ベーキ ングパウダー、卵、砂糖、牛乳、無塩バター、油、グラニュー糖、	○牛乳、○せんべ い、牛乳、ドーナツ、 おから	659(567) 22(19) 26.3(21.7) 4(3)
19 木	ロールパン、けんちんうどん ん、肉団子りんご	牛乳、/タマゴほうろ、/ロールパン、/ゆでうどん、豚肉(肩ロース)、だいこ ん、にんじん、ごぼう、ねぎ、木綿豆腐、干しいたけ、かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、本みりん、ほうれんそう、/ミートボール、/りんご、/牛乳、/米、 炊き込みわかめ、	○牛乳、○卵ホーロ、 牛乳、わかめおにぎ り	651(557) 24(19) 19.1(15.7) 4(3)
20 金	御飯、かじきのフライ、切干 大根の煮付け、みそ汁、みか ん	牛乳、/鉄入りレモンラムネ、/米、/かじき、食塩、ごしょう、小麦粉、卵、パ ン粉、油、ウスターソース、/切干しだいこん、にんじん、ちくわ、油揚げ、砂 糖、本みりん、しょうゆ、いんげん、/さつまいも、たまねぎ、煮干しだし汁、米み そ(淡色辛みそ)、/みかん、/牛乳、/ぶどうパン、	○牛乳、○ラムネ、 牛乳、ぶどうパン	634(543) 24(20) 17.5(14.9) 4(3)

21 土	おにぎり,コロッケ,牛乳	おにぎり/コロッケ、/牛乳、		
23 月	御飯,さけのちゃんちゃん焼 き風,ミニトマト,かき玉汁, オレンジ	牛乳、/カルデツおさかなサフレ、/米、/さけ、食塩、キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、油、バター、米みぞ(淡色辛みぞ)、しょうゆ、みりん、酒、/ミニトマト、/卵、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉、/オレンジ、/牛乳、/コーンフレーク、	○牛乳,○サフレ、 牛乳,コーンフレーク	491(478) 22(19) 13.3(14.9) 2(2)
24 火	食パン,五目ラーメン,揚げ ぎょうざ,りんご	牛乳、/ビスケット、/食パン、/生中華めん、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、ごま油、焼き豚、生わかめ、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、/ぎょうざ(冷凍)、油、/りんご、/牛乳、/かりんとう、	○牛乳,○ビスケット、 牛乳,かりんとう	611(555) 21(19) 22.0(19.4) 3(3)
25 水	御飯,ポークカレー,パンサ ンスー,バナナ	牛乳、/せんべい、/米、/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、豚肉(肩ロース・脂身付)、油、牛乳、カレールウ、ウスターソース、/はるさめ、トマト、きゅうり、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、ごま、ごま油、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/ヨーグルト(加糖)、/ウエハース、	○牛乳,○せんべい、 麦茶,ヨーグルト、 ウエハース	569(554) 15(15) 16.0(15.8) 3(3)
26 木	バーガーパン,コロッケ,ポイ ルフロッキー,白菜のミルク 煮,バナナ	牛乳、/タマゴほうろ、/バーガーパン、/コロッケ(冷凍)、ウスターソース、/フロッキー、しょうゆ、/ベーコン、はくさい、たまねぎ、しめじ、牛乳、コンソメ、水、食塩、こしょう、片栗粉、水、油、/バナナ、/牛乳、/白玉粉、木綿豆腐、きな粉、砂糖、	○牛乳,○卵ポロ、 牛乳,豆腐団子の きな粉かけ	643(566) 23(20) 22.3(19.0) 4(3)
27 金	御飯,マーボー豆腐,はくさ いのごま酢和え,中華スー プ,いちご	牛乳、/鉄入りレモンラムネ、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しょうが、砂糖、米みぞ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、/はくさい、にんじん、すりごま、酢、砂糖、しょうゆ、食塩、/もやし、わかめ(生)、中華スープ、食塩、/いちご、/牛乳、/	○牛乳,○ラムネ、 牛乳,ロールカステ ラ	577(547) 21(19) 17.1(16.4) 3(2)
28 土	おにぎり,コロッケ,牛乳	おにぎり/コロッケ、/牛乳、		
30 月	御飯,炒り豆腐,キャベツの 胡麻ネース和え,みそ汁,み かん	牛乳、/カルデツおさかなサフレ、/米、/木綿豆腐、鶏ひき肉、しらたき、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、油、しょうゆ、砂糖、みりん、卵、/キャベツ、にんじん、ちくわ、ごま、マヨネーズ、しょうゆ、/だいこん、油揚げ、煮干だし汁、米みぞ、/みかん、/牛乳、/フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	○牛乳,○サフレ、 牛乳,フライポテ ト	625(567) 22(19) 22.9(21.6) 4(3)
31 火	御飯,筑前煮,きゅうりの浅 漬け,みそ汁,みかん	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、たけのご(ゆで)、にんじん、ごぼう、れんこん、板こんにゃく、いんげん、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、/きゅうり、食塩、/生わかめ、たまねぎ、かつお・昆布だし汁、米みぞ、/みかん、/牛乳、/食パン、マーガリン、ソフトタイフ、砂糖、	○牛乳,○ビスケット、 牛乳,ラスク	542(512) 18(16) 13.7(13.9) 4(4)
		* 献立は、都合により変更する場合があります。		

☆今月のひとこと☆

あけましておめでとうございます。今年も笑顔いっぱい1年を過ごせますように。

☆ 1月分 野菜の産地入荷予定のお知らせ ☆

大根：神奈川/小松菜・フロッキー：埼玉/キャベツ：群馬、長野
じゃがいも・たまねぎ・かぼちゃ・にんじん：北海道/長芋・長ねぎ：青森/白菜・きゅうり：埼玉、群馬/かぶ：千葉/もやし：群馬/ピーマン：茨城
ほうれん草：埼玉、群馬/しょうが：高知/しめじ：長野

* 食材の産地予定は、変更になる場合があります

