

献立表

2020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 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	麦茶(浸出液)、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、 /麦茶(浸出液)、/揚げせんべい、	◎麦茶、◎せんべい、 麦茶、せんべい	396(345) 9.8(8.5) 7.3(5.8) 0.8(0.7)
06 月	御飯、ツナカレー、フレンチサラダ、りんご	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、/ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、 じゃがいも、牛乳、カレールウ、油、ウスターソース、バター、/キャベツ、きゅうり、 にんじん、食塩、マヨネーズ、食塩、酢、砂糖、/りんご、/牛乳、/マカロニ、 きな粉、砂糖、	◎牛乳、◎サブレ、 牛乳、マカロニきな粉あえ	664(630) 19.5(17.9) 23.9(23.8) 4.4(3.8)
07 火	バーガーパン、まぐろのフライ、春雨サラダ、わかめスープ、バナナ	牛乳、/ビスケット、/ロールパン、/まぐろ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、 油、中濃ソース、/はるさめ、もやし、きゅうり、にんじん、コーン缶、酢、砂糖、 しょうゆ、ごま油、/カットわかめ、だいこん、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、 /バナナ、/牛乳、/さつまいも、食塩、	◎牛乳、◎ビスケット、 牛乳、焼き芋(さつま芋)	586(557) 26.4(23.5) 17.2(16.7) 4.4(3.8)
08 水	三色どんぶり、きゅうりとわかめの酢の物、豆腐みそ汁(なめこ)、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/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(米酢)、砂糖、しょうゆ、/木綿豆腐、なめこ、ねぎ、 水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/調製豆乳、 片栗粉、きな粉、黒砂糖、	◎牛乳、◎せんべい、 麦茶、くずもち	507(504) 19.8(19.5) 12.5(13.4) 3.8(3.0)
09 木	御飯、鶏の唐揚げ、パンソース、白菜の豆乳スープ、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、 油、/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、/ はくさい、にんじん、しめじ、ベーコン、油、水、豆乳、コンソメ、片栗粉、/バナナ、 /牛乳、/食パン、マーガリン、砂糖、	◎牛乳、◎ビスケット、 牛乳、ラスク	694(644) 29.1(25.7) 22.5(21.0) 2.8(2.6)
10 金	御飯、おき焼き煮、マカロニサラダ、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、みかん	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、しらたき、 たまねぎ、はくさい、にんじん、ごまつな、水、ほんだし、しょうゆ、砂糖、酒、油、 /マカロニ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、こしょう、食塩、/かぼちゃ、ねぎ、 水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/みかん、/牛乳、/揚げせんべい、	◎ヨーグルト、◎せんべい、 牛乳、あられせんべい	659(544) 20.4(16.2) 21.6(14.9) 4.2(3.0)
11 土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚 ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、 牛乳、せんべい	508(463) 13.3(12.6) 13.5(12.3) 0.8(0.7)
13 月	成人の日			
14 火	肉うどん、ちくわ磯辺揚げ、さつま芋の甘煮、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/ゆでうどん、豚肉(肩ロース・脂身なし)、ほうれんそう、 にんじん、しいたけ、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、本みりん、食塩、/ちくわ、あ おのり、小麦粉、水、油、/さつまいも、砂糖、/オレンジ、/牛乳、/米、酢、 砂糖、食塩、油揚げ、水、しょうゆ、砂糖、みりん、ほんだし、	◎牛乳、◎ビスケット、 牛乳、おいなりさん	662(588) 25.3(21.9) 21.4(19.1) 4.1(3.5)
15 水	親子丼、小松菜ともやしの和え物、みそ汁(たまねぎ・わかめ)、りんご	牛乳、/塩せんべい、/米、鶏もも肉、凍り豆腐、たまねぎ、にんじん、卵、しょうゆ、 みりん、焼きのり、水、ほんだし、/ごまつな、もやし、にんじん、しょうゆ、 砂糖、ごま油、食塩、/たまねぎ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほん だし、/りんご、/牛乳、/ホットケーキ粉、調製豆乳、ココア(ビュアココア)、 卵、メープルシロップ、	◎牛乳、◎せんべい、 牛乳、ホットケーキ(ココア)	580(522) 22.2(19.7) 15.2(13.6) 3.3(2.7)
16 木	御飯、はんぺんのチーズフライ、キャベツのお浸し、かぶのスープ、グレープフルーツ	牛乳、/ビスケット、/米、/チーズサンドはんぺん、小麦粉、卵、パン粉、油、 ケチャップ、/キャベツ、きゅうり、にんじん、かつお節、しょうゆ、/ベーコン、 かぶ、かぶ・葉、にんじん、水、コンソメ、食塩、/グレープフルーツ、/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、◎ビスケット、 麦茶、フルーツ ヨーグルト	449(489) 13.5(15.2) 9.9(13.1) 3.1(2.7)
17 金	ジャンバラヤ、ほうれん草のごま和え、中華スープ(コーン・卵)、みかん	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケ チャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう、/ ほうれんそう、もやし、すりごま、しょうゆ、砂糖、食塩、/クリームコーン缶、コー ン缶、中華スープ、食塩、卵、/みかん、/牛乳、/食パン、いちごジャム、	◎ヨーグルト、◎せんべい、 牛乳、ジャム サンド	613(530) 19.5(16.4) 17.5(12.4) 4.1(3.3)
18 土	おにぎり、鶏の唐揚げ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/唐揚げ、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、 牛乳、せんべい	492(450) 16.6(15.3) 11.7(10.8) 0.8(0.7)
20 月	御飯、ポークカレー、大根とツナのお浸し、りんご	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、/豚肉(肩ロース・脂身付)、じゃがいも、 たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳、/だいこん、 きゅうり、ツナ油漬缶、マヨネーズ、食塩、白こしょう、/りんご、/麦茶(浸出 液)、/おから、小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、調製豆乳、バター、 油、グラニュー糖、	◎牛乳、◎サブレ、 麦茶、ドーナツ	613(629) 13.2(14.8) 23.2(25.5) 4.1(3.5)

献立表

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
21 火	ロールパン五目焼きそば、三色サラダ、かき玉汁(ねぎ)、バナナ	牛乳、/ビスケット、/ロールパン、/豚肉(もも・脂身付)、キャベツ、にんじん、緑豆もやし、ピーマン、油、おたふく焼きそばソース、食塩、こしょう、あおのり、焼きそばめん、/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、片栗粉、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/米、炊き込みわかめ、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、わかめおにぎり	613(578) 22.6(20.5) 18.8(18.1) 4.8(4.1)
22 水	御飯、煮込みハンバーグ、もやしのおひたし、白菜スープ、オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/もやし、にんじん、食塩、しょうゆ、/はくさい、にんじん、油、中華スープ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/じゃがいも、食塩、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ふかし芋	595(535) 22.5(19.9) 20.2(17.7) 3.3(2.5)
23 木	御飯、鮭の塩焼き、切干し大根の旨煮、みそ汁(さつま芋・たまねぎ)、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、/切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、れんこん、しいたけ、しらたき、ごま油、しょうゆ、砂糖、みりん、/さつまいも、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/焼きそばめん、豚肉(肩)、キャベツ、にんじん、ピーマン、ごま油、ウスターソース、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、おやつ焼きそば	627(578) 25.1(22.1) 16.6(15.7) 4.4(3.6)
24 金	御飯、豚肉と野菜のみそ煮、茹で野菜サラダ、麩のすまし汁、みかん	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/豚肉(肩ロース・脂身付)、だいこん、にんじん、ごぼう、板こんにやく、油、淡色みそ、砂糖、しょうゆ、/キャベツ、きゅうり、にんじん、食塩、油、酢、マヨネーズ、/焼ふ(車ふ)、えのきたけ、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/みかん、/牛乳、/ポップコーン、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、ポップコーン	601(506) 18.2(14.9) 21.4(15.2) 5.6(4.4)
25 土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	526(477) 16.4(15.1) 14.9(13.4) 0.8(0.7)
27 月	御飯、肉じゃが・カレー味、ほうれん草のおかか和え、みそ汁(かぶ・油揚げ)、みかん	牛乳、/カルテツおさかなサブレ、/米、/豚肉(もも)、カレー粉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、カレー粉、しょうゆ、砂糖、みりん、食塩、グリーンピース(冷凍)、/ほうれんそう、緑豆もやし、しょうゆ、かつお節、/かぶ、かぶ・葉、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/みかん、/牛乳、/ホットケーキミックス、調製豆乳、砂糖、干しぶどう、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、蒸しパン(レーズン)	617(573) 21.3(18.6) 13.9(15.4) 4.5(3.5)
28 火	もちつき会、わかめうどん、チキンナゲット、ほうれん草のお浸し、みかん	牛乳、/ビスケット、/もち米、きな粉、砂糖、あずき(乾)、砂糖、だいこん、ごま、砂糖、しょうゆ、あおのり、/ゆでうどん、わかめ(生)、豚肉(肩ロース・脂身なし)、にんじん、しいたけ、ねぎ、水、しょうゆ、本みりん、食塩、ほんだし、/チキンナゲット、/ほうれんそう、えのきたけ、しょうゆ、水、ほんだし、/みかん、/牛乳、/中華風まんじゅう、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、肉まん	922(787) 31.8(25.8) 22.4(19.1) 8.6(6.8)
29 水	御飯、鶏肉の照り焼き、小松菜の和え物、みそ汁(豆腐、わかめ)、りんご	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、油、/こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、/カットわかめ、たまねぎ、木綿豆腐、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/りんご、/ジョア 白ぶどう、/塩せんべい、	◎牛乳、◎せんべい、ジョア、せんべい	491(517) 19.7(20.7) 6.0(8.7) 4.1(3.7)
30 木	御飯、かじきの中華煮、もやしのナムル、みそ汁(だいこん・玉ねぎ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/かじき、しょうが、酒、片栗粉、油、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ、油、水、ケチャップ、しょうゆ、酢、砂糖、食塩、片栗粉、/もやし、にんじん、カットわかめ、ごま油、すりごま、しょうゆ、/だいこん、たまねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、フライドポテト	590(544) 20.1(17.9) 19.5(16.9) 3.1(2.7)
31 金	味噌ラーメン、揚げぎょうざ、白菜のごま和え、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/コーン缶、大豆もやし、わかめ(生)、なると、ねぎ、赤みそ、本みりん、中華あじ、生中華めん、/ぎょうざ(冷凍)、油、/はくさい、にんじん、すりごま、しょうゆ、砂糖、食塩、/バナナ、/牛乳、/コーンフレーク、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、コーンフレーク	589(474) 21.1(16.4) 19.1(12.4) 4.6(3.7)

*献立は、材料等の入荷の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。
今年もおいしい給食を食べて、
笑顔いっぱいの1年を過ごせますように。

