

# 献立表

2020年01月

長野保育園

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	麦茶(浸出液)、/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、	◎麦茶、◎サブレ、 牛乳、マカロニきな 粉あえ	666(564) 19.5(14.6) 23.9(20.0) 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、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、あられせ んべい	669(623) 27.6(24.5) 21.9(20.6) 2.2(2.1)
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、/食パン、マーガ リン、砂糖、	◎ヨーグルト、◎せ んべい、牛乳、ラスク	685(564) 22.0(17.5) 22.1(15.4) 4.7(3.5)
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	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	牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(肩ロース・脂身付)、だいこん、にんじん、ご ぼう、板こんにゃく、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、	◎牛乳、◎ビスケッ ト、牛乳、ポップ コーン	601(567) 18.2(16.9) 21.4(20.1) 5.6(4.6)
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、/バナナ、カステラ、ホイップクリーム、	◎牛乳、◎せんべ い、牛乳、バナナ ケーキ	629(571) 21.6(19.5) 20.4(17.9) 3.2(2.6)
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	もちつき会、肉うどん、ちくわ磯辺揚げ、きゅうりの浅漬け、オレンジ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/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、豚肉(肩ロース・脂身なし)、にんじん、しいたけ、ねぎ、わかめ(生)、水、しょうゆ、本みりん、食塩、ほんだし、/ちくわ、あおのり、小麦粉、水、油、/きゅうり、食塩、/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、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、おいなりさん	997(801) 31.7(25.0) 25.5(17.5) 6.0(4.8)
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	タンメン、揚げぎょうざ、バナナ	牛乳、/ビスケット、/生中華めん、豚肉(もも)、にんじん、たけのこ(ゆで)、キャベツ、もやし、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、/ぎょうざ(冷凍)、油、/バナナ、/牛乳、/中華風まんじゅう、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、肉まん	624(558) 24.5(20.9) 21.8(19.4) 4.2(3.6)
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	御飯、大豆入りカレー、白菜のごまあえ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、大豆(ゆで)、調製豆乳、カレーパウダー、油、ウスターソース、バター、/はくさい、にんじん、すりごま、砂糖、しょうゆ、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	625(541) 18.5(15.8) 20.6(14.9) 4.1(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。

