

献立表

2024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 木	御飯、ツナカレー、パンサンスー、オレンジ	麦茶(浸出液)、/塩せんべい、/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、/はるさめ、にんじん、コーン缶、カットわかめ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/ビスケット、	◎麦茶、◎せんべい、麦茶、ビスケット	483(425) 11.2(9.7) 13.0(10.5) 5.9(4.7)
05 金	スパゲティ、ポリタン、コールスローサラダ、コンソメスープ、バナナ	麦茶(浸出液)、/ビスケット、/スパゲティ、ベーコン、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、こしょう、/キャベツ、にんじん、マヨネーズ、酢、砂糖、食塩、/じゃがいも、たまねぎ、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/麦茶(浸出液)、/甘辛せんべい、	◎麦茶、◎ビスケット、麦茶、せんべい	384(361) 10.3(9.2) 7.6(7.4) 7.4(6.2)
06 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	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
08 月	成人の日			0(0) 0.0(0.0) 0.0(0.0) 0.0(0.0)
09 火	親子丼、茹で野菜サラダ、七草スープ、みかん	元気ヨーグルト、/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、/キャベツ、コーン缶、にんじん、油、酢、しょうゆ、砂糖、/ベーコン、だいこん、だいこん(葉)、かぶ、かぶ・葉、にんじん、水、コンソメ、食塩、/みかん、/牛乳、/あんまん・中華風まんじゅう、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、あんまん	628(530) 23.2(18.9) 19.0(13.3) 4.1(3.2)
10 水	御飯、鮭の塩焼き、ひじきの煮物、みそ汁(キャベツ・えのき)、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、/ひじき、にんじん、油揚げ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、さやえんどう、ほんだし、/キャベツ、えのきたけ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/ロールパン、グラニュー糖、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、シュガーパン	546(490) 25.0(21.8) 15.7(15.2) 3.9(3.3)
11 木	ジャンバラヤ、マカロニサラダ、野菜スープ、みかん	牛乳、/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、/マカロニ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、こしょう、/キャベツ、にんじん、たまねぎ、水、コンソメ、食塩、/みかん、/牛乳、/ホットケーキ粉、牛乳、砂糖、おから、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、おから蒸しパン	602(535) 16.7(15.3) 20.0(17.6) 3.8(2.8)
12 金	御飯、鶏の唐揚げ、白菜のごま和え、麩のすまし汁、オレンジ	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、/はくさい、にんじん、すりごま、しょうゆ、砂糖、食塩、/焼ふ(車ふ)、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/野菜かりんとう、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、野菜かりんとう	596(566) 25.9(23.1) 18.8(18.1) 2.2(2.1)
13 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	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
15 月	御飯、鶏肉の照り焼き、れんこんきんぴら、みそ汁(チンゲン菜・だいこん)、みかん	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、油、/ごぼう、れんこん、にんじん、油揚げ、ごま油、しょうゆ、砂糖、/チンゲンサイ、だいこん、ねぎ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/みかん、/牛乳、/ホットケーキ粉、卵、牛乳、コーン缶、チーズ、油、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ホットケーキ・チーズ	580(507) 24.3(21.0) 18.3(15.8) 3.7(2.8)
16 火	食パン、タンメン、揚げごぼう、オレンジ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/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、/オレンジ、/牛乳、/米、炊き込みわかめ、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、わかめおにぎり	560(455) 23.4(18.2) 20.0(12.7) 5.2(4.0)
17 水	御飯、筑前煮、ほうれん草のごま和え、かき玉汁、りんご	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、たけのこ(ゆで)、にんじん、ごぼう、れんこん、板こんにやく、いんげん、水、しょうゆ、砂糖、みりん、酒、ほんだし、/ほうれん草、もやし、すりごま、しょうゆ、砂糖、食塩、/卵、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、片栗粉、/りんご、/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	551(512) 22.1(19.7) 16.3(15.6) 5.9(4.8)
18 木	御飯、白身魚のフライ、もやしのおひたし、豆腐みそ汁(なめこ・ねぎ)、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/たら、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、中濃ソース、/もやし、にんじん、食塩、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、/バナナ、/牛乳、/食パン、コーン缶、たまねぎ、マヨネーズ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、トースト(コーン・たまねぎ)	559(473) 25.4(21.4) 17.5(15.0) 4.4(3.2)
19 金	中華どんぶり、春雨サラダ、中華スープ(チンゲン菜・ねぎ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、豚肉(もも)、しょうが、酒、はくさい、にんじん、たけのこ、たまねぎ、しいたけ、なると、砂糖、しょうゆ、食塩、こしょう、コンソメ、片栗粉、/はるさめ、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、/チンゲンサイ、ねぎ、水、中華だしの素、食塩、/オレンジ、/牛乳、/コーンフレーク、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コーンフレーク	500(476) 17.9(16.1) 11.0(11.5) 2.9(2.5)

献立表

2024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
20 土	おにぎり、コロッケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(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	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
22 月	御飯、マーボー豆腐、小松菜のおかかあえ、白菜スープ、みかん	牛乳、/塩せんべい、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、淡色みそ、しょうゆ、ごま油、片栗粉、/こまつな、もやし、コーン缶、しょうゆ、砂糖、かつお節、/はくさい、にんじん、油、水、中華だしの素、食塩、/みかん、/牛乳、/さつまいも、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、焼き芋	584(507) 20.6(18.2) 17.3(15.2) 4.9(3.6)
23 火	食パン、肉うどん、ちくわ磯辺揚げ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/ゆでうどん、豚肉(もも)、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、/ちくわ、あおのり、小麦粉、水、油、/バナナ、/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、おいなさん	602(487) 26.1(20.5) 21.6(14.3) 4.1(3.2)
24 水	御飯、煮込みハンバーグ、カリフラワーとコーンのサラダ、キャベツスープ、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/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、/カリフラワー、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、しょうゆ、砂糖、/キャベツ、にんじん、たまねぎ、水、コンソメ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/マカロニ・スパゲティー、きな粉、砂糖、食塩、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、マカロニきな粉	621(574) 25.3(22.2) 22.1(20.5) 5.2(4.2)
25 木	御飯、かじきの中華煮、ほうれん草のナムル、みそ汁(はくさい・にんじん)、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/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、/ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、ごま油、ごま、/はくさい、にんじん、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/米、ごま油、ねぎ、ごま、かつお節、しょうゆ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ねぎおかかおにぎり	595(526) 21.3(20.0) 16.6(13.6) 3.8(3.0)
26 金	御飯、ポークカレー、大根とツナのあえ物、りんご	牛乳、/ビスケット、/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、コーン缶、ツナ油漬缶、マヨネーズ、食塩、/りんご、/牛乳、/スティックパン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、スティックパン	652(611) 19.3(17.9) 25.4(23.2) 6.6(5.6)
27 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	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
29 月	御飯、はんぺんのチーズフライ、小松菜の和え物、みそ汁(もやし・あげ)、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/チーズサンドはんぺん、小麦粉、卵、パン粉、油、ケチャップ、/こまつな、にんじん、コーン缶、しょうゆ、砂糖、/もやし、油揚げ、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキ粉、かぼちゃ、無塩バター、牛乳、砂糖、卵、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、かぼちゃのケーキ	584(527) 21.5(19.2) 19.0(16.8) 3.2(2.6)
30 火	ロールパン、五目焼きそば、三色サラダ、わかめスープ、オレンジ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/ロールパン、/豚肉(もも・脂身付)、キャベツ、にんじん、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、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、/カットわかめ、だいこん、ねぎ、水、しょうゆ、食塩、中華だしの素、/オレンジ、/ジョアプレーン、/揚げせんべい、	◎ヨーグルト、◎せんべい、ジョア、あられせんべい	462(438) 18.2(16.8) 13.9(11.5) 4.9(4.0)
31 水	御飯、厚揚げの味噌炒め、キャベツとほうれんそうの磯和え、麩のすまし汁(えのき)、バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(もも)、しょうゆ、酒、生揚げ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ごま油、しょうが、にんにく、淡色みそ、砂糖、みりん、しょうゆ、片栗粉、/キャベツ、ほうれんそう、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、焼きのり、/焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、/バナナ、/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	564(530) 21.7(19.6) 18.8(17.7) 3.2(2.7)

*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。

