

献立表

2024年01月

持田保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (〇は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,コロケ,パンサン スー,コンソメスー,バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、/ミートコロケ(冷凍)、油、/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、/じゃがいも、たまねぎ、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/ビスケット、	◎牛乳,◎せんべい,牛乳,ビスケット	600(540) 15.6(14.5) 16.5(14.8) 3.9(3.1)
05 金	御飯,ツナカレー,コールス ローサラダ,オレンジ	牛乳、/ビスケット、/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、/キャベツ、にんじん、マヨネーズ、酢、砂糖、食塩、/オレンジ、/牛乳、/甘辛せんべい、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,せんべい	569(538) 17.4(16.3) 20.7(19.3) 5.5(4.7)
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,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、/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	567(474) 21.7(17.5) 16.5(11.3) 3.3(2.5)
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、/食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,シュガー トースト	552(507) 24.6(21.8) 17.5(16.9) 4.6(3.9)
11 木	ジャンバラヤ,マカロニサラ ダ,野菜スー,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,豚肉と野菜のみそ煮, 三色サラダ,麩のみまし汁, オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/豚肉(もも)、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、/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/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	572(547) 19.2(17.8) 18.0(17.4) 3.7(3.3)
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、/サブレ、/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,◎サブレ,牛乳,ホットケーキ チーズ	580(543) 24.3(21.3) 18.3(18.4) 3.7(2.9)
16 火	タンメン,揚げぎょうざ,りん ご	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/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、/りんご、/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	570(465) 23.4(18.2) 19.3(12.2) 5.8(4.5)
17 水	御飯,筑前煮,ほうれん草の ごま和え,かき玉汁,オレンジ	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、板こんにゃく、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、/オレンジ、/牛乳、/カステラ、生クリーム、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,ロールケー キ	554(522) 21.6(19.6) 15.8(15.7) 4.2(3.6)
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(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、/あんまん・中華風まんじゅう、	◎牛乳,◎ビスケット,牛乳,あんまん	561(532) 19.3(17.5) 13.4(13.5) 3.7(3.2)

献立表

2024年01月

持田保育園

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、/サブレ、/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、◎サブレ、牛乳、焼き芋	584(543) 20.6(18.5) 17.3(17.7) 4.9(3.7)
23 火	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、/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	568(460) 24.6(19.2) 20.5(13.5) 3.3(2.6)
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、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、/サブレ、/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、/カステラ、	◎牛乳、◎サブレ、牛乳、カステラ	602(578) 21.3(19.3) 17.5(18.2) 2.9(2.5)
30 火	チョコパン、五目焼きそば、白菜のごま和え、わかめスープ、オレンジ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/チョコパン、/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、/はくさい、にんじん、すりごま、しょうゆ、砂糖、食塩、/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	459(436) 16.7(15.6) 14.8(12.2) 4.6(3.7)
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。

