

2019年01月

献立表

しんあい保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				きいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの	
1	火	 <h2 style="font-size: 2em;">お正月</h2>					
2	水						
3	木						
4	金	ごはん シュウマイ(冷凍) かぼちゃの甘煮 ぶどうゼリー	みそ汁(麩・わかめ) せんべい ジュース	米、焼豆	米みそ(淡色辛みそ)、生わかめ	かぼちゃ、キャベツ	牛乳
5	土	ハヤシライス(グリーンピース) 卵スープ(チンゲンサイ) ヨーグルト	お菓子 ジュース	米、片栗粉	ヨーグルト(明治)、豚肉(肩ロース)、★冷凍液卵	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、セロリ、グリーンピース(冷凍)	牛乳
7	月	ごはん 煮込みハンバーグ フロッコリー ポテトサラダ	みそ汁(キャベツ・揚げ) みかん 七草粥	米、じゃがいも、マヨネーズ卵不使用、パン粉	豚ひき肉、鶏もも肉、牛乳、★冷凍液卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん、キャベツ、にんじん、フロッコリー、たまねぎ、きゅうり、七草、マッシュルーム、だいこん、か	牛乳
8	火	ごはん アジフライ ひじき煮 みそ汁	いちご(乳1.5 幼2 離3) ヤクルト80 せんべい(ソフトサラダ)	米、パン粉、小麦粉、油	乳酸菌飲料、あじ、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、★冷凍液卵、油揚げ、生わかめ	いちご、キャベツ、にんじん、ひじき、グリーンピース(冷凍)、葉ねぎ	牛乳
9	水	麦ご飯 干草焼き 野菜炒め(コーン・キャベツ) みそ汁	りんご 牛乳 さつまいもケーキ	米、ホットケーキ粉、さつまいも、無塩バター、押麦、油	牛乳、★冷凍液卵、かに水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、生わかめ	りんご、たまねぎ、だいこん、コーン缶、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、干しいたけ	牛乳
10	木	ごはん ぶりの照り焼き 筑前煮 みそ汁	バナナ 牛乳 ココア蒸しパン	米、ホットケーキ粉、さといも	牛乳、ふり、絹ごし豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ほうれんそう、こまつな、れんこん、にんじん、しいたけ、えのきたけ、グリーンピース(冷凍)	カルシウム
11	金	クッキング ロールパン クリームシチュー シーチキンサラダ	ミニゼリー おしるこ せんべい(ハッピーターン)	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ卵不使用、小麦粉、バター	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、あずき(乾)	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン缶	牛乳
12	土	麻婆豆腐丼 わかめスープ チーズ バナナ	おかし ジュース	米、片栗粉、油、ごま油	絹ごし豆腐、豚ひき肉、チーズ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳
14	月	成人の日 振替休日					
15	火	ロールパン ポトフ トマトサラダ りんごのデザート	麦茶 鮭おにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、油	◎ウインナー(乳卵なし)、ホイップクリーム、さけ	りんご(缶詰、トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、干しぶどう、グリーンピース(冷凍)	牛乳
16	水	ごはん ミートローフ フロッコリー 昆布豆	みそ汁(キャベツ) みかん ★お米で国産ものタルト	牛乳 米、パン粉	牛乳、豚ひき肉、だいず水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、こんぶ(煮物用)	みかん、キャベツ、たまねぎ、フロッコリー、にんじん、コーン缶、いんげん	牛乳

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				きいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの	
17	木	塩焼きそば 中華風コーンスープ フルーツゼリー	牛乳 ドーナツ	焼きそばめん、油、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐、豚肉(肩)、いか	キャベツ、みかん缶、こまつな、クリームコーン缶、パイン缶、もやし、にんじん、葉ねぎ、かんてん(粉)	牛乳
18	金	ごはん さばの竜田揚げ フロッコリー きんぴらごぼう	みそ汁 甘夏缶 牛乳 カルシウムあられ	米、油、片栗粉	牛乳、さば、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、生わかめ	なつみかん、フロッコリー、ごぼう、しらたき、にんじん、いんげん、葉ねぎ、しょうが	牛乳
19	土	チキンカレーライス キャベツのスープ ヨーグルト	おかし ジュース	米、じゃがいも	ヨーグルト(明治)、鶏もも肉、◎ウインナー(乳卵なし)	たまねぎ、キャベツ、にんじん	牛乳
21	月	ごはん ちくわ磯辺揚げ 酢の物 バナナ	みそ汁(じゃが芋・玉・ねぎ) 牛乳 大学芋	さつまいも、米、じゃがいも、油、小麦粉、黒ごま	牛乳、◎ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、生わかめ、あおのり	バナナ、きゅうり、たまねぎ、葉ねぎ	牛乳
22	火	★お楽しみ献立★ 肉みそラーメン フライドポテト フルーツヨーグルト	カルピス ショートケーキ	生中華めん、油、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、乳酸菌飲料(希釈用)、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、みかん缶、もも缶、にんじん、ピーマン、干しいたけ	牛乳
23	水	ごはん 金目鯛煮つけ ほうれん草とベーコンのソテー みそ汁	みかん ヤクルト80 せんべい(ぼりんこ)	米、油	乳酸菌飲料、きんめだい、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ベーコン	みかん、ほうれんそう、たまねぎ、ごぼう、葉ねぎ、切り干しだいこん	カルシウム
24	木	オムライス フロッコリー ポターシュ(コーン) いちご(乳1.5 幼2 離3)	牛乳 スティックパイ	米、じゃがいも、バター、油	牛乳、オムライスシート、鶏ひき肉	たまねぎ、クリームコーン缶、いちご、にんじん、フロッコリー、ピーマン	牛乳
25	金	ごはん いわしのつくね焼き うの花 みそ汁	甘夏缶 牛乳 ワッフル	米、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、おから、ねぎ、えのきたけ(淡色辛みそ)	なつみかん、にんじん、たまねぎ、こまつな、いわし、米みそ(淡色辛みそ)	牛乳
26	土	中華丼 コーンスープ チーズ バナナ	おかし ジュース	米、油、片栗粉、ごま油	豚肉(肩ロース)、チーズ、◎なると	バナナ、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、だけのこ(ゆで)、にんじん、コーン缶	牛乳
28	月	職員リクエストメニュー わかめごはん じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 ハンカンスー	豚汁 いちご(乳1.5 幼2 離3) コーンフレーク	じゃがいも、米、コーンフレーク、油、はるさめ、片栗粉、小麦粉、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、豚肉(肩ロース)、★冷凍液卵	いちご、にんじん、きゅうり、だいこん、ごぼう、葉ねぎ	牛乳
29	火	ホットドッグ 鮭のクリームシチュー フルーツカクテル	麦茶 しらすおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、小麦粉、バター、油	牛乳、さけ、◎ウインナー(乳卵なし)、しらす干し	たまねぎ、みかん缶、パイン缶、にんじん、キャベツ、キウイフルーツ、フロッコリー、コーン缶	牛乳
30	水	ごはん 鶏の唐揚げ フロッコリー さつまいも汁(輪揚げ大根 醤油)	みかん 牛乳 クラッカーサンド(ジャム)	米、ブルーベリージャム、さつまいも、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏もも肉	みかん、フロッコリー、だいこん、にんじん、ごぼう	牛乳
31	木	ごはん 魚のごまマヨネーズ焼き 小松菜のお浸し かき玉汁(にら・しいたけ)	バナナ 牛乳 りんご蒸しパン	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ卵不使用、すりごま、片栗粉	牛乳、かだい、★冷凍液卵、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、こまつな、りんご(缶詰)、もやし、にんじん、しいたけ、にら	牛乳

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	551 kcal	鉄	2 mg
	たんぱく質	18.9 g	カルシウム	181 mg
	脂質	16.2 g	ビタミンC	39 mg
	塩分	2.4 g	食物繊維	4 g