


 1月給食だより

大頬乳児保育園

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
6	火	昼食	ご飯 めばるの照り焼き ひじきの煮物 玉ねぎのみぞ汁	メバル 大豆 味噌	 ひじき・人参・グリンピース 玉ねぎ・ほうれん草	精白米 上白糖・キャノーラ油 上白糖	料理酒・濃口醤油・みりん風 濃口醤油・みりん風・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 お好みマカロニ	牛乳(乳) 花かつお		マカロニ(小麦)	トンカツソース
7	水	昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き 紅白なます ふのみぞ汁	豚肉	玉ねぎ・三色ピーマン・しょうが 大根・人参 ねぎ	精白米 上白糖・キャノーラ油 上白糖 切り麩(小麦)	濃口醤油 酢・食塩 だし汁
		3時	牛乳 さつまいもとりんごのきんとん	牛乳(乳)	りんご缶	さつまいも・上白糖	
8	木	昼食	豆乳坦々麺 プロッコリーのツナ和え 黄桃缶	とりミンチ・味噌・豆乳 ツナ缶	チングン菜・人参・コーン プロッコリー・カリフラワー・人参 黄桃缶	中華麺(小麦)・ごま油・白ごま 上白糖	中華味・水 濃口醤油
		3時	お茶 青菜おにぎり		菜めしの素	精白米	
9	金	昼食	ご飯 肉豆腐 春雨の和え物 南瓜のみぞ汁	牛肉・豆腐 竹輪 味噌	白菜・人参 人参・干わかめ 南瓜・ねぎ	精白米 キャノーラ油・上白糖 緑豆春雨・上白糖・ごま油	だし汁・みりん風・濃口醤油 濃口醤油 だし汁
		3時	お茶 フルーチェ(いちご)	牛乳(乳)			フルーチェ(イチゴ)
13	火	昼食	そぼろチャーハン キャベツの味噌サラダ わかめスープ	合ミンチ・ナルト ツナ缶・味噌	玉ねぎ・人参・ねぎ キャベツ・プロッコリー・コーン 干わかめ・白菜	精白米・キャノーラ油 上白糖・キャノーラ油	中華味・食塩・濃口醤油 酢・濃口醤油 中華味・水
		3時	牛乳 ドーナツ	牛乳(乳)		小麦粉(小麦)・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水
14	水	昼食	ご飯 鶏肉と大根の煮物 さつまいものバター炒め ほうれん草のみぞ汁	鶏肉 味噌	大根・人参・きぬさや ほうれん草・人参	精白米 キャノーラ油・上白糖・片栗粉 さつまいも・キャノーラ油・マーガリン(乳)	濃口醤油・みりん風・だし汁 食塩 だし汁
		3時	牛乳 いちごゼリー	牛乳(乳)			カップゼリーの素ストロベリー・水
15	木	昼食	焼きそば お豆のサラダ 大根のみぞ汁	豚肉 大豆 味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参 三度豆・人参 大根・干わかめ	中華麺(小麦)・キャノーラ油 上白糖・ごま油	トンカツソース 濃口醤油 だし汁
		3時	お茶 たぬきおにぎり	花かつお	ねぎ	精白米	天かす(小麦)・濃口醤油・みりん風
16	金	昼食	ご飯 白身魚の揚げ浸し チングン菜の和え物 厚揚げのみぞ汁	タラ 竹輪 厚揚げ・味噌	チングン菜・もやし・人参 ねぎ	精白米 片栗粉・キャノーラ油・上白糖 上白糖	料理酒・食塩・コショウ・濃口醤油・だし汁 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 ふのラスク(青のり)	牛乳(乳)	あおのり	切り麩(小麦)・上白糖・マーガリン(乳)	食塩
19	月	昼食	ご飯 さごしのケチャップ焼き 千切大根の煮物 じゃがいものみぞ汁	さごし あげ 味噌	 千切り大根・人参・きぬさや 干わかめ	精白米 上白糖・キャノーラ油 上白糖 じゃがいも	料理酒・ケチャップ・濃口醤油 だし汁・みりん風・濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 スノーボールクッキー	牛乳(乳)		小麦粉(小麦)・片栗粉・上白糖・キャノーラ油	粉糖
20	火	昼食	ご飯 手作りハンバーグ マカロニサラダ ほうれん草のスープ	合ミンチ・大豆ミンチ・玉子(卵)	玉ねぎ 人参・きゅうり ほうれん草・もやし	精白米 パン粉(小麦) マカロニ(小麦)・マヨドレ	食塩・ケチャップ コンソメ・水
		3時	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳(乳)	レーズン	小麦粉(小麦)・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水
21	水	昼食	ちらし寿司 カリフラワーの和え物 白菜のみぞ汁	竹輪・玉子(卵) ツナ缶 あげ・味噌	人参・こんにゃく・干しいたけ・きぬさや カリフラワー・プロッコリー 白菜	精白米・上白糖 上白糖	酢・食塩・濃口醤油・だし汁 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 にんじんケーキ	牛乳(乳)	人参	小麦粉(小麦)・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
22	木	昼食	味噌煮込みうどん きんぴらごぼう オレンジ	鶏肉・味噌	南瓜・白菜・人参・しめじ・ねぎ ごぼう・人参・三度豆 オレンジ	うどん（小麦） 上白糖・ごま油	濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油
		3時	お茶 おかかおにぎり	花かつお		精白米	濃口醤油
23	金	昼食	カレーライス コールスローサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 ヨーグルト（乳）	玉ねぎ・人参 キャベツ・人参・コーン パイン缶・黄桃缶	精白米・じゃがいも・キャノーラ油 マヨドレ 上白糖	とろけるカレー甘口（小麦）・水
		3時	牛乳 ココアプリン	牛乳（乳）			プリンの素・水・純ココア
26	月	昼食	ごぎつね丼 小松菜のおかか和え かぶのみそ汁	あげ・ナルト 花かつお 味噌	玉ねぎ・人参・グリンピース 小松菜・白菜 かぶら・干わかめ	精白米・上白糖・片栗粉 上白糖	濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 フライドポテト（コンソメ味）	牛乳（乳）		シューストリング・キャノーラ油	コンソメ
27	火	昼食	ご飯 赤魚の生姜煮 ひじきのサラダ キャベツのみそ汁	赤魚 味噌	しょうが ひじき・きゅうり・コーン・人参 キャベツ・ねぎ	精白米 上白糖 マヨドレ	食塩・料理酒・濃口醤油・みりん風・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 チヂミ	牛乳（乳）	玉ねぎ・ニラ・人参	小麦粉（小麦）・キャノーラ油	食塩・だし汁・濃口醤油・酢
28	水	昼食	ご飯 マーポー豆腐 ほうれん草のポン酢和え きのこのスープ	豆腐・とりミンチ・赤だし味噌	しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ ほうれん草・もやし・人参 えのき・しめじ・玉ねぎ	精白米 キャノーラ油・上白糖・片栗粉	濃口醤油 味ぽん 中華味・水
		3時	牛乳 ブドウゼリー	牛乳（乳）			カップゼリーの素ブドウ・水
29	木	昼食	ご飯 豚肉のバター醤油炒め かぼちゃの煮物 チングン菜のみそ汁	豚肉 味噌	玉ねぎ・人参・三度豆 南瓜 チングン菜・人参	精白米 上白糖・マーガリン（乳） 上白糖	濃口醤油・みりん風 濃口醤油・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 りんごのコンポート	牛乳（乳）	りんご・レモン	上白糖	
30	金	昼食	ご飯 鶏の唐揚げ フラワーサラダ 豆腐のスープ	鶏肉 豆腐	にんにく ブロッコリー・カリフラワー・人参 玉ねぎ	精白米 片栗粉・キャノーラ油 マヨドレ	料理酒・濃口醤油 コンソメ・水
		3時	牛乳 ふかしいも	牛乳（乳）		さつまいも	

1~2歳栄養価の平均 エネルギー（工）451kcal たんぱく質（た）15.9g 脂質（脂）13.4g 食塩相当量（食塩）1.5g

★都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

★土曜日はパン給食またはお弁当です

★（ ）内は小麦、卵、乳を含む製品です。

★マヨドレは卵不使用のマヨネーズタイプのドレッシングです。