

平成28年1月分 給食献立表

四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	 きいろ 熱や力になるもの	 あか 血や肉の骨になるもの	 みどり 体のようすをよくするもの	 摂取量	 たんぱく質	 脂質	 塩分
					4	18	月	リッツ 牛乳 海苔の佃煮ごはん すまし汁 鶏肉のおろしステーキ 小松菜のおかか和え 果物	蒸かし芋 牛乳	米 砂糖 おふ さつま芋	焼きのり 鶏肉 かつお節 牛乳
5	19	火	ビスケット 牛乳 ツナパスタ キャベツスープ チーズとしらすオムレツ 果物	ゆかりご飯おにぎり 牛乳	スパゲッティー サラダ油 米	ツナ 焼きのり たまご チーズ 牛乳 ベーコン	玉葱 水菜 きゃべつ ゆかり粉	628kcal	26.9g	22.7g	2.9g
6	20	水	サラダせんべい 牛乳 麦ご飯 まぐろの東煮 切干大根の煮物 すがる汁 果物	シュガートースト 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 ごま サラダ油 里芋 マーガリン 食パン	まぐろ 油揚げ 豆腐 鯛のすり身 みそ 牛乳	切干大根 にんじん 白菜 さやえんどう かぶ 葉ねぎ しょうが	538kcal	29.3g	10.8g	2.2g
7	21	木	カルシウムせんべい 牛乳 丸パン 和風ハンバーグ 温野菜 白菜のミルクスープ 果物	七草粥 牛乳	丸パン パン粉 砂糖 片栗粉 小麦粉 米	鶏ひき肉 たまご ベーコン 鶏肉 かつお節	玉葱 れんこん にんじん ブロッコリー 白菜 せり 大根 小松菜	584kcal	27.3g	20.8g	2.7g
8	22	金	ビスケット 牛乳 チキンカレー 大根スープ コールスローサラダ 果物	雑煮風 牛乳	米 サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉 マヨネーズ 上新粉	鶏肉 ベーコン 牛乳 かつお節	玉葱 にんじん きゃべつ きゅうり コーン 大根 パセリ 小松菜	612kcal	19.3g	17.3g	2.4g
9	23	土	芋チップ 牛乳 焼きそば 中華風きゅうり 中華コーンスープ ヨーグルト	わかめご飯おにぎり 麦茶	中華麺 サラダ油 ごま油 米	牛乳 豚肉 青のり ベーコン ヨーグルト	玉葱 きゃべつ にんじん 干し椎茸 きゅうり コーン いんげん	574kcal	17.8g	16.7g	2.9g
	25	月	リッツ 牛乳 チキンライス コールドフィッシュ ゆでブロッコリー 野菜スープ 果物	ごまスティック 牛乳	米 サラダ油 マヨネーズ 小麦粉 ごま 砂糖 バター グラニュー糖	鶏肉 豚肉 かれい 牛乳	トマトジュース 玉葱 マシュルーム グリーンピース トマト ブロッコリー しめじ もやし	561kcal	25.1g	15.0g	2.3g
12	26	火	ビスケット 牛乳 ご飯 チキンの照り焼き 海藻サラダ みそ汁 果物	ガーリックフランス 牛乳 誕生日ゼリー	米 サラダ油 フランスパン マーガリン 砂糖	鶏肉 わかめ 油揚げ 牛乳 みそ	きゃべつ きゅうり 大根 にんにく	511kcal	19.6g	16.7g	1.9g
13	27	水	サラダせんべい 牛乳 カレーうどん 即席漬け 大根のそぼろあん 果物	茶飯おにぎり きなこ豆 牛乳	うどん サラダ油 片栗粉 砂糖 米	鶏肉 豚ひき肉 牛乳 大豆 きな粉	にんじん 玉葱 グリーンピース 大根 しょうが かぶ きゅうり	534kcal	20.4g	12.6g	2.7g
14	28	木	カルシウムせんべい 牛乳 麦ご飯 鮭のムニエル 白菜のごま和え すまし汁 果物	じゃこ天 牛乳	米 押麦 小麦粉 サラダ油 バター ごま 砂糖 おふ 片栗粉 ごま油	さけ 牛乳	パセリ レモン 白菜 にんじん 小松菜 ねぎ いら	488kcal	17.2g	14.3g	1.7g
15	29	金	ビスケット 牛乳 ぶどうぱん チキンポトフ マカロニグラタン 果物	そぼろご飯 麦茶	ぶどうぱん マカロニ サラダ油 小麦粉 バター パン粉 じゃが芋 米 三温糖	牛乳 粉チーズ 鶏肉 うずらの卵 豚ひき肉	玉葱 パセリ きゃべつ にんじん いんげん	588kcal	25.3g	16.9g	2.3g
16	30	土	芋チップ 牛乳 きんぴらご飯 すまし汁 厚揚げのあんかけ煮 果物	ラスク 牛乳	米 ごま油 三温糖 砂糖 片栗粉 おふ バター フランスパン	牛乳 生揚げ 鶏ひき肉	ごぼう にんじん いんげん 小松菜	525kcal	16.1g	15.3g	2.2g

- ✿お誕生会は、1月26日(火)になります。
- ✿季節の食材を取り入れています。今月は、かぶ・白菜・さけ・みかん・いちご・りんごなどです。
- ✿献立(食材)は、保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますので、ご了承下さい。
- ✿調理保育の予定は、サンプルケースに掲示しています。