

# 平成30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	 	 		 	 	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分
					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						
4	18	木	せんべい 牛乳	ツナカレー 白菜サラダ 野菜スープ 果物	クラッカーサンド 牛乳	米 油 じゃが芋 バター 小麦粉 マヨネーズ 砂糖 ごま クラッカー	ツナ ベーコン 牛乳	にんにく しょうが にんじん 白菜 玉葱 コーン みかん きゃべつ イチゴジャム	599kcal	15.9g	18.4g	2.6g	
5		金	ビスケット 牛乳	麦ご飯 いんげんごま和え 鶏肉のさっぱり煮 みそ汁 果物	七草粥 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま	鶏肉 うずらの卵 油揚 みそ 牛乳	大根 にんにく しょうが いんげん にんじん 小松菜 りんご なすな せり かぶ	582kcal	26.5g	18.8g	2.5g	
6	20	土	ポーロ 牛乳	焼きそば 棒棒鶏 わかめスープ ヨーグルト	かつぱ巻き 麦茶	蒸し中華麺 油 ごま 砂糖 ごま油 米	牛乳 豚肉 青のり 鶏ささみ わかめ 焼きのり ヨーグルト	玉葱 きゃべつ にんじん 干しいたけ 葉ねぎ きゅうり	536kcal	21.4g	10.6g	2.3g	
	22	月	せんべい 牛乳	ご飯 ポークピカタ スティック野菜 のっぺい汁 果物	みそばん 牛乳	米 小麦粉 里芋 こんにゃく 片栗粉	豚肉 たまご 粉チーズ 鶏肉 かつお節 牛乳	パセリ スナッブえんどう にんじん 干しいたけ 大根 葉ねぎ はれひめ	530kcal	20.8g	13.9g	2.1g	
9		火	ビスケット 牛乳	新年子供会給食 カップ寿司 チキンの照り焼き 黒豆煮 ゆずなます すまし汁	じゃが餅焼き 牛乳	米 砂糖 油 花麩 食パン マヨネーズ	たまご 牛乳 鶏肉	干しいたけ かんひょう にんじん 大根 ゆず 小松菜 玉葱	539kcal	18.6g	13.4g	2.9g	
10	24	水	赤ちゃんせんべい 牛乳	スパゲッティミートソース 和風ドレッシングサラダ 大根スープ 果物	卵サンド 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 小麦粉 砂糖 じゃが芋 バター 三温糖	豚ひき肉 粉チーズ ベーコン 牛乳	にんにく 玉葱 パセリ きゃべつ きゅうり にんじん コーン 大根 りんご	5719kcal	19.3g	18.6g	2.4g	
11	25	木	せんべい 牛乳	ご飯 手作りなめたけ わかさぎの南蛮漬け ポテトサラダ みそ汁 果物	おしるこ 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ お麩 三温糖 白玉粉	わかさぎ みそ 牛乳 あずき 豆腐	えのき にんじん 玉葱 ピーマン きゅうり コーン 小松菜 オレンジ	595kcal	23.3g	13.4g	2.3g	
12	26	金	ビスケット 牛乳	麦ご飯 豚肉のみそ焼き 小松菜のおかか和え 野菜のすまし汁 果物	チヂミ 牛乳	米 押麦 砂糖 小麦粉 片栗粉 ごま油	豚肉 みそ かつお節 牛乳 豚ひき肉	しょうが 小松菜 にんじん 大根 玉葱 ねぎ なら	533kcal	20.3g	17.3g	1.8g	
13	27	土	ポーロ 牛乳	鶏牛蒡丼 白菜のゆかり和え すまし汁 果物	ツナトースト 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 食パン マヨネーズ	牛乳 鶏肉 はんぺん ツナ	ごぼう にんじん 白菜 玉葱 葉ねぎ バナナ	597kcal	26.3g	23.0g	1.9g	
15	29	月	せんべい 牛乳	ご飯 和風ハンバーグ 海藻サラダ すまし汁 果物	食パンキッシュ 牛乳 オレンジゼリー せんべい	米 パン粉 砂糖 片栗粉 油 食パン	鶏ひき肉 たまご チーズ わかめ 豆腐 牛乳	玉葱 にんじん きゃべつ きゅうり コーン 小松菜 はれひめ	597kcal	26.3g	23.0g	1.9g	
16	30	火	ビスケット 牛乳	ほうとう しらす卵 即席漬け 果物	いなり寿司 牛乳	ほうとう 里芋 こんにゃく 砂糖 米 ごま 三温糖	豚肉 油揚 みそ たまご しらす干し 牛乳	大根 かぼちゃ ごぼう 干し椎茸 ねぎ ほうれん草 かぶ きゅうり にんじん りんご	595kcal	27.5g	19.6g	2.8g	
17	31	水	赤ちゃんせんべい 牛乳	金平ご飯 みそ汁 まぐろの東煮 レモン和え 果物	きな粉蒸しパン 牛乳	米 ごま油 三温糖 片栗粉 油 砂糖 ごま バター	まぐろ みそ 牛乳 きな粉 たまご	ごぼう にんじん きゃべつ きゅうり レモン しめじ えのき ねぎ	540kcal	24.5g	13.6g	2.6g	
23		火	ビスケット 牛乳	じゃこご飯 みそ汁 チキンの照り焼き 磯和え 果物	じゃが芋焼き 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	鶏肉 焼きのり 油揚 みそ 牛乳	しょうが 葉ねぎ 小松菜 ほうれん草 にんじん かぶ 玉葱	529kcal	24.6g	17.6g	2.6g	

☆お誕生会は1月29日(月)になります。1月9日(火)は、新年子供会給食を行う予定です。

☆季節の食材を取り入れています。今月は、ごぼう、はくさい、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。