

令和4年度1月 給食献立表

☆…今月の郷土料理
両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質
4	18	水	牛乳 リッツ 高野豆腐入りうどん 中華きゅうり かぼちゃの甘煮 オレンジ	牛乳 焼きおにぎり	うどん 砂糖 ごま油 ごま 米 油	高野豆腐 かまぼこ 牛乳	大根 にんじん ねぎ 大根葉 きゅうり かぼちゃ オレンジ	508kcal	14.9g	2.3g
5	19	木	牛乳 おかかせんべい ドライカレー ブロッコリーツナサラダ コンソメスープ パナナ	牛乳 せんべい キャロットオレンジゼリー	米 油 バター 小麦粉 砂糖 マヨドレ せんべい	豚ひき肉 ツナ 牛乳	玉葱 にんじん セロリー ピーマン マッシュルーム ブロッコリー かぶ えのきたけ パナナ オレンジジュース	584kcal	18.0g	2.4g
6	20	金	牛乳 クラッカー 麦ごはん 黒むつの西京焼き 水菜のお浸し すまし汁 りんご	牛乳 6日：七草ぞうすい 20日：ココアちんすこう	米 押麦 砂糖 小麦粉 油	黒むつ 味噌 油揚げ はんぺん 牛乳	生姜 水菜 白菜 小松菜 にんじん みつば りんご 大根 せり	503kcal 512kcal	19.4g 12.1g	1.8g 1.1g
7	21	土	牛乳 リッツ 焼きそば 即席漬け(かぶ) チンゲン菜スープ パナナ	牛乳 ツナえのきごはん	蒸し中華麺 砂糖 油 米	豚肉 牛乳 ツナ	生姜 玉葱 キャベツ にんじん もやし 大根 きゅうり 干し椎茸 チンゲン菜 パナナ えのきたけ	518kcal	15.6g	2.3g
/	23	月	牛乳 ビスケット ちゃんぼん麺 巣ごもりシュウマイ 甘酢きゅうり オレンジ	牛乳 中華おこわ	中華麺 ごま油 片栗粉 砂糖 シュウマイの皮 米 もち米	かまぼこ 牛乳 豚ひき肉 鶏もも肉	生姜 キャベツ にんじん もやし コーン きくらげ 玉葱 ねぎ きゅうり オレンジ 干し椎茸	511kcal	20.1g	2.4g
10	24	火	牛乳 かぼちゃせんべい 麦ごはん ポークチャップ フレンチサラダ たまごスープ パナナ	牛乳 黒糖蒸しパン	米 押麦 油 小麦粉 片栗粉 黒砂糖	豚肉 たまご 牛乳	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり にんじん コーンクリーム パナナ	610kcal	20.2g	1.8g
11	/	水	牛乳 リッツ ▲新年子ども会▲ 炊き込みごはん すまし汁 ぶりの照り焼き 黒豆煮 紅白なます いちご	牛乳 きんとんパイ	米 砂糖 油 さつまいも ぎょうざの皮	ぶり かまぼこ 黒豆 牛乳	にんじん しめじ ごぼう 生姜 大根 ねぎ ほうれん草 いちご りんご レモン	507kcal	22.0g	2.4g
/	25	水	牛乳 リッツ ☆奈良茶飯 鮭の塩焼き もやしの磯和え 豚汁 いちご	牛乳 ☆伊勢うどん	米 ごま油 こんにゃく 砂糖 うどん	大豆 鮭 豚肉 豆腐 味噌 牛乳	ほうれん草 もやし にんじん 焼きのり 大根 ごぼう ねぎ いちご 葉ねぎ	512kcal	25.4g	2.4g
12	26	木	牛乳 おかかせんべい ミルクパン チキンのオレンジ焼き コーンチャウダー グリーンサラダ(ブロッコリー) りんご	牛乳 おかかチーズおにぎり	ミルクパン 油 砂糖 バター 小麦粉 じゃがいも 米	鶏もも肉 ベーコン 牛乳 チーズ	マーメレードジャム にんにく 生姜 キャベツ きゅうり ブロッコリー 玉葱 にんじん コーン	612kcal	22.7g	2.4g
13	27	金	牛乳 クラッカー わかめごはん 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう みそ汁(大根) みかん	牛乳 マカロニナポリタン	米 パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 しらたき ごま油 マカロニ	炊き込みわかめ 豆腐 豚肉 揚げ 牛乳 味噌 ベーコン	にんじん ねぎ ごぼう いんげん 大根 みかん 玉葱 ピーマン	569kcal	20.6g	1.9g
14	28	土	牛乳 リッツ 焼き肉丼 白菜の甘酢漬け 大根スープ パナナ	牛乳 コーンフレークスナック	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 コーンフレーク マシュマロ	豚肉 ベーコン 牛乳	玉葱 にんじん にんにく 白菜 生姜 大根 葉ねぎ パナナ	511kcal	15.4g	1.6g
16	30	月	牛乳 ビスケット ロールパン 白身魚のパン粉焼き 春雨サラダ きのことスープ オレンジ	牛乳 クッパ	ロールパン マヨドレ パン粉 春雨 砂糖 ごま油 ごま 米	かれい 味噌 ハム 牛乳 鶏もも肉	にんにく パセリ パプリカ 水菜 にんじん もやし しめじ えのきたけ 玉葱 りんご ねぎ	518kcal	22.1g	2.3g
17	31	火	牛乳 かぼちゃせんべい ごはん 鶏肉の甘辛揚げ 青菜とじゃこの和え物 みそ汁(豆腐) みかん	牛乳 セサミトースト	米 片栗粉 油 砂糖 食パン バター ごま	鶏もも肉 じゃこ 豆腐 味噌 牛乳	生姜 小松菜 キャベツ にんじん なめこ ねぎ みかん	635kcal	23.0g	1.9g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・りんご・いちご・みかんを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※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。献立が変更になった場合はお知らせします。