

令和6年1月 給食献立表

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	食塩相当量
4	18	木	牛乳 コーンクッキー 4日：ツナカレー 18日：チキンカレー 大根サラダ わかめスープ りんご	牛乳 麩のきな粉ラスク	米 油 じゃがいも 薄力粉 バター 上白糖 麩	4日：ツナ 18日：鶏もも肉 牛乳 きな粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり 生わかめ 干し椎茸 りんご	528kcal	13.4g	2.3g
5	19	金	牛乳 リッツ 麦ごはん カレイのごま味噌焼き ひじきの煮物 すまし汁(白菜) パナナ	5日：牛乳 七草がゆ 19日：牛乳 ビザトースト	米 押麦 白すりごま 上白糖 油 三温糖 19日：食パン	かれい みそ 高野豆腐 油揚げ 牛乳 ベーコン チーズ	生姜 干ひじき 人参 いんげん 5日：かぶ 大根 せり 白菜 万能ねぎ パナナ 19日：玉ねぎ ピーマン	505kcal	21.0g	1.7g
6	20	土	牛乳 せんべい 2色丼 キャベツのおかか和え みそ汁(小松菜) りんご	牛乳 キャロット蒸しパン	米 油 三温糖 上白糖 麩 ホットケーキ粉	豚ひき肉 たまご かつお節 みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ きざみのり キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 りんご	589kcal	23.1g	1.7g
22	月	牛乳 リッツ みそ煮込みうどん かぼちゃの天ぷら かぶの塩昆布和え オレンジ	牛乳 ツナとえのきごはん	うどん 上白糖 薄力粉 油 米	豚ばら肉 油揚げ みそ たまご 牛乳 ツナ	人参 白菜 椎茸 小松菜 かぼちゃ かぶ きゅうり 昆布 生姜 オレンジ えのき	553kcal	18.3g	3.5g	
9	23	火	牛乳 コーンスナック 麦ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草の和風和え みそ汁(豆腐) りんご	牛乳 ぐるぐるパイ(黒ごま)	米 押麦 ごま油 上白糖 パイ生地 黒すりごま バター グラニュー糖	鶏もも肉 絹豆腐 みそ 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 まいたけ ねぎ りんご	538kcal	20.3g	1.6g
10	24	水	牛乳 ビスケット 食パン ポークビーンズ コールスローサラダ コーンスープ みかん	牛乳 野菜チャーハン	食パン じゃがいも 油 上白糖 マヨドレ 米 ごま油	大豆 豚小間肉 ロースハム 牛乳 たまご	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 トマト缶 キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	555kcal	19.7g	2.4g
11	25	木	▲新年子ども会▲ 牛乳 コーンクッキー ごはん 松風焼き 筑前煮 紅白なます すまし汁(麩) いちご ごはん 豚バラ大根 小松菜のごま和え すまし汁(麩) りんご	牛乳 さつま芋蒸しパン 牛乳 さつま芋蒸しパン	米 パン粉 上白糖 油 白いりごま 麩 ホットケーキ粉 さつまいも 米 ごま油 上白糖 白すりごま 麩 三温糖 ホットケーキ粉 油 さつまいも	豚ひき肉 赤みそ 鶏もも肉 牛乳 豚ばら肉 牛乳	生姜 玉ねぎ 人参 青のり ごぼう 蓮根 さやえんどう 大根 えのき いちご 大根 生姜 万能ねぎ 小松菜 もやし 人参 えのき りんご	595kcal	20.3g	1.9g
12	26	金	牛乳 リッツ ごはん カジキの竜田揚げ 白菜の磯辺和え みそ汁(しめじ) パナナ	牛乳 マシュマロおこし	米 片栗粉 油 コーンフレーク マシュマロ バター	みそ 牛乳	生姜 きゅうり 白菜 人参 きざみのり ほうれん草 しめじ パナナ	531kcal	18.6g	1.4g
13	27	土	牛乳 せんべい 焼き鳥丼 もやしの酢醤油和え みそ汁(大根) オレンジ	牛乳 マカロニナポリタン	米 油 上白糖 片栗粉 三温糖 マカロニ	鶏もも肉 みそ 牛乳 ベーコン 粉チーズ	玉ねぎ 万能ねぎ もやし キャベツ 人参 大根 なめこ オレンジ ピーマン とうもろこし	538kcal	21.1g	1.5g
15	29	月	牛乳 リッツ ミルクパン 鶏肉のオレンジ焼き グリーンサラダ ベーコンスープ りんご	牛乳 五平もち	ミルクパン 油 三温糖 米 上白糖 白すりごま	鶏もも肉 ベーコン 牛乳 みそ	マーメレードジャム にんにく 生姜 キャベツ きゅうり プロッコリー 玉ねぎ かぶ とうもろこし りんご	533kcal	18.5g	2.3g
16	30	火	牛乳 コーンスナック 麦ごはん チンジャオロース きゅうりの中華和え 卵スープ いちご	牛乳 ホットケーキ (メーブルシロップ)	米 押麦 油 上白糖 ごま油 片栗粉 三温糖 ホットケーキ粉 バター メーブルシロップ	豚もも肉 たまご 牛乳	たけのこ 赤パプリカ ピーマン しいたけ きゅうり 人参 チンゲン菜 いちご	530kcal	19.0g	1.9g
17	31	水	牛乳 ビスケット ごはん 鶏肉の甘辛揚げ 小松菜の煮びたし みそ汁(里芋) みかん	牛乳 カルピスゼリー せんべい	米 片栗粉 油 三温糖 上白糖 せんべい 里芋	鶏もも肉 油揚げ みそ カルピス	生姜 白菜 人参 えのき 小松菜 昆布 玉ねぎ 万能ねぎ みかん 寒天	584kcal	19.0g	1.7g

※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。