

令和3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	食塩相当量
4	18	火	牛乳 かぼちゃせんべい カレーライス(4日:ツナカレー) シュリアンスープ ブロッコリーコーンサラダ オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	米 油 ジャがいも 小麦粉 バター マヨドレ 黒砂糖	ツナ 牛乳 豆乳	にんにく 生姜 玉葱 にんじん ブロッコリー コーン キャベツ オレンジ	597kcal	13.5g	21.0g	2.4g
5	19	水	牛乳 リッツ ごはん 鶏肉の甘辛揚げ 青菜とじゃこの和え物 みそ汁(大根) パナナ	牛乳 キャロットクッキー	米 片栗粉 油 砂糖 豆乳マーガリン 小麦粉	鶏もも肉 ジャコ 味噌 牛乳	生姜 小松菜 キャベツ にんじん 大根 わかめ パナナ	589kcal	20.5g	24.0g	1.7g
6	20	木	牛乳 おかかせんべい 麦ごはん 鯖の味噌ダレがけ 野菜のお浸し すまし汁 りんご	牛乳 マカロニボリタン	米 押麦 ごま 砂糖 片栗粉 麩 マカロニ 油	さば 味噌 油揚げ 牛乳 ベーコン 粉チーズ	生姜 水菜 白菜 にんじん えのきたけ りんご 玉葱 ピーマン コーン	515kcal	20.5g	15.1g	1.6g
7	21	金	牛乳 クラッカー ミルクパン スペイン風オムレツ グリーンサラダ コンソメスープ みかん	牛乳 7日:七草そうすい 21日:菜飯おにぎり	ミルクパン 油 ジャがいも 砂糖 米	ハム たまご 牛乳 チーズ 豚もも肉	玉葱 キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん かぶ えのきたけ みかん 大根 せり 干し椎茸 小松菜	502kcal	18.7g	15.9g	2.1g
			牛乳 リッツ 焼きそば 中華きゅうり きのこスープ パナナ	牛乳 焼きおにぎり	蒸し中華麺 砂糖 油 ごま油 ごま 米	豚もも肉 牛乳	生姜 玉葱 キャベツ にんじん もやし きゅうり ぶなしめじ えのきたけ 葉ねぎ パナナ	541kcal	16.2g	11.7g	2.2g
11	24	月	牛乳 ビスケット ごはん 肉じゃが 納豆和え みそ汁(かぶ) パナナ	牛乳 ココアちんすこう	米 サラダ油 ジャがいも しらたき 砂糖 小麦粉	豚もも肉 納豆 油揚げ 味噌 牛乳	にんじん 玉葱 グリンピース ほうれん草 えのきたけ かぶ パナナ	590kcal	17.9g	16.0g	1.2g
			牛乳 かぼちゃせんべい 炊き込みご飯 鮭の照り焼き 紅白なます 黒豆煮 すまし汁 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	鮭 牛乳	にんじん ぶなしめじ ごぼう 大根 ねぎ ほうれん草 いちご りんご レモン	509kcal	22.2g	10.9g	2.1g
12	25	火	牛乳 かぼちゃせんべい ごはん 鮭の照り焼き もやしの磯和え みそ汁(豆腐) いちご	牛乳 野菜チップス(ごぼう・かぼちゃ)	米 片栗粉 油 砂糖 さつまいも ぎょうざの皮	鮭 豆腐 わかめ みそ汁 牛乳	ほうれん草 もやし にんじん 焼きのり ねぎ いちご ごぼう かぼちゃ	512kcal	20.6g	11.2g	1.9g
			牛乳 リッツ ごはん ポークチャップ フレンチサラダ たまごスープ みかん	牛乳 ☆稲庭うどん	米 油 小麦粉 砂糖 片栗粉 うどん	豚もも肉 たまご 牛乳 かまぼこ	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり にんじん コーン みかん 葉ねぎ	539kcal	22.3g	14.2g	2.3g
13	27	木	牛乳 おかかせんべい ごはん 手作りふりかけ 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう みそ汁(小松菜) パナナ	牛乳 セサミトースト	米 押麦 ごま 砂糖 パン粉 片栗粉 ごま油 食パン バター	かつお節 鶏ひき肉 豆腐 味噌 牛乳	塩昆布 玉葱 にんじん ごぼう いんげん 小松菜 パナナ	540kcal	18.9g	14.0g	2.3g
14	28	金	牛乳 クラッカー ロールパン 白身魚のパン粉焼き 春雨サラダ 大根スープ オレンジ	牛乳 ツナえのきごはん	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 ツナ	にんにく パセリ 赤ピーマン きゅうり にんじん もやし 大根 葉ねぎ オレンジ えのきたけ	510kcal	20.9g	13.4g	2.3g
15	29	土	牛乳 リッツ ごはん 鶏肉のさっぱり煮 白菜のおかか和え みそ汁(じゃがいも) パナナ	牛乳 麩ラスク(シュガー)	米 砂糖 ジャがいも 麩 バター 砂糖	鶏もも肉 かつお節 味噌 牛乳	生姜 小松菜 にんじん 白菜 パナナ	469kcal	17.7g	13.1g	2.2g
17	31	月	牛乳 ビスケット 大根とツナのスパゲティ マセドアンサラダ にんじんポタージュ りんご	牛乳 中華おこわ	スパゲティ オリーブ油 バター 砂糖 ジャがいも 油 米 もち米	ツナ チーズ 牛乳 味噌 鶏もも肉	大根 焼きのり にんじん きゅうり コーン 玉葱 りんご 生姜 干し椎茸	582kcal	19.9g	15.6g	2.4g

※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。