# 平成29年度 1月 給食予定献立表

3歳未満児・以上児共通

打瀬保育園

| 日 | 曜 | 昼食<br>主食・汁・主菜・副菜・ﾌﾙｰﾂ | おやつ | 主な材料名<br>血・肉・骨になるもの | 力や体温になるもの | 体の調子を整えるもの |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 水 | ご飯　清まし汁（わかめ・豆腐）<br>鶏肉の西京焼き　ひじきの煮物　青りんごゼリー | 米粉パインケーキ<br>（未・以）牛乳 | 鶏もも肉　味噌　芽ひじき<br>油揚げ　醤油　わかめ　豆腐<br>／　牛乳 | 米　三温糖　青りんごゼリー<br>／　米粉　三温糖　植物油 | 人参　グリンピース<br>／　パイナップル |
| 5 | 木 | ご飯　中華スープ（えのき茸・万能葱）<br>鱈の唐揚げ野菜あんかけ<br>小松菜とかまぼこの梅和え　オレンジ | わかめおにぎり<br>（以）牛乳 | 鱈　醤油　かまぼこ<br>／　（以）牛乳　わかめご飯の素 | 米　植物油<br>／　米 | 長葱　生姜　にんにく　玉葱　もやし<br>人参　小松菜　梅干し　えのき茸　万能葱<br>オレンジ |
| 6 | 金 | 中華丼｛（以）むきえび・うずらの卵｝<br>味噌汁（切干大根・油揚げ）<br>蒸しかぼちゃ　バナナ | ☆バームクーヘン（卵・乳）<br>（未・以）牛乳 | 豚挽肉　（以）むきえび<br>（以）うずらの卵　油揚げ<br>醤油　味噌　／　牛乳 | 米　植物油　ごま油　南瓜<br>／　バームクーヘン | 生姜　人参　玉葱　白菜　チンゲン菜<br>切干大根　しいたけ　もやし　バナナ |
| 9 | 月 | 成　人　の　日 | | | | |
| 10 | 火 | ご飯　コンソメスープ（人参・玉葱・洋風だし）<br>タンドリーチキン（ヨーグルト）<br>れんこんサラダ　グレープフルーツ | ﾁｰｽﾞ蒸しﾊﾟﾝ（ﾁｰｽﾞ・乳・卵）<br>（以・未）牛乳 | 鶏もも肉　ヨーグルト<br>洋風だし　／　牛乳　チーズ | 米　コーン　卵なしマヨネーズ<br>／　蒸しパンミックス　三温糖　植物油 | にんにく　生姜　れんこん　人参　胡瓜<br>玉葱　グレープフルーツ<br>／　パセリ |
| 11 | 水 | ご飯　中華スープ（しめじ・チンゲン菜）<br>回鍋肉　金時豆　みかん | おかかマヨおにぎり<br>（以）牛乳 | 豚挽肉　醤油　味噌　金時豆<br>／　（以）　牛乳　かつお節　醤油 | 米　植物油　三温糖　ごま油<br>／　米　卵なしマヨネーズ | キャベツ　人参　ピーマン　にら　生姜<br>にんにく　しめじ　チンゲン菜　みかん |
| 12 | 木 | ご飯　清まし汁（えのき茸・長葱）<br>鶏肉のつけ焼き　ほうれん草の白和え<br>いよかん | （にじ）手作りクッキー<br>（他）☆ぴよっちサブレ（卵・乳）<br>☆プチゼリー（未・以）牛乳 | 鶏もも肉　醤油　豆腐　味噌<br>／　牛乳　（にじ）卵 | 米　三温糖　糸こんにゃく　白ごま（6g）<br>／　（にじ）小麦粉　バター　上白糖<br>（他）☆ぴよっちサブレ　☆プチゼリー | ほうれん草　人参　えのき茸　長葱<br>いよかん |
| 13 | 金 | キーマカレー（乳）　ナムル<br>バナナ | 豆乳プリン<br>（以）牛乳 | 豚挽肉　ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽﾞ　粉ﾁｰｽﾞ<br>ｽｷﾑﾐﾙｸ　醤油　／　（以）牛乳<br>豆乳　アガー | 米　植物油　三温糖　ごま油<br>小麦粉　白ごま（0.6g）<br>／　三温糖　黒砂糖 | 人参　玉葱　もやし<br>ほうれん草　バナナ |
| 16 | 月 | ご飯　清まし汁（みつば・豆腐）<br>豚肉の味噌焼き　切干大根の煮付け　トマト<br>オレンジ | 黒豆きな粉サンド<br>（未・以）牛乳 | 豚もも肉　味噌　醤油　油揚げ　豆腐<br>／　牛乳　黒豆きな粉クリーム | 米　三温糖　食パン | 切干大根　人参　万能葱　トマト<br>みつば　オレンジ |
| 17 | 火 | ご飯　豚汁（大根・人参・里芋・豚挽肉）<br>白身魚のオイル焼き　高野豆腐と人参の煮物<br>グレープフルーツ | 小豆と栗の蒸しパン（乳・卵）<br>（未・以）牛乳 | からすがれい　高野豆腐　醤油<br>豚挽肉　味噌　／　牛乳　甘納豆 | 米　パン粉　三温糖　里芋<br>／　蒸しパンミックス　植物油　栗 | にんにく　パセリ　玉葱　人参　大根<br>グレープフルーツ |
| 18 | 水 | ロールパン（卵・乳）　クリームシチュー（乳）<br>カリフラワーのマリネ　バナナ | （以）おしるこ<br>（未）星たべよ　プチゼリー<br>（以・未）牛乳 | 鶏もも肉　卵なしベーコン　牛乳<br>粉チーズ　スキムミルク<br>／　牛乳　（以）こしあん | ロールパン　じゃが芋　植物油　小麦粉<br>三温糖　オリーブ油　じゃが芋<br>／　（以）白玉　（未）星たべよ　プチゼリー | 人参　玉葱　パセリ<br>カリフラワー　バナナ<br>／　人参　玉葱 |
| 19 | 木 | ご飯　ミネストローネ（洋風だし）<br>ハンバーグ　ポテトサラダ　みかん | ☆たこやき（卵・たこ）<br>（以・未）牛乳 | 豚挽肉　豆腐　卵なしウィンナー<br>洋風だし　／　牛乳<br>たこやき（卵） | 米　パン粉　じゃが芋<br>卵なしマヨネーズ | 玉葱　人参　胡瓜　りんご<br>パセリ　みかん |
| 20 | 金 | 和風スパゲティ（卵なしベーコン・帆立）<br>洋風スープ（人参・じゃが芋・キャベツ・洋風だし）<br>白菜のコールスローサラダ　バナナ | 鮭とさつま芋ご飯<br>（以）牛乳 | 卵なしベーコン　洋風だし<br>帆立貝　醤油<br>／　鮭　（以）牛乳 | スパゲティ　オリーブ油　三温糖　じゃが芋<br>／　米　さつま芋　白ごま（1g） | 玉葱　人参　しめじ　パセリ　にんにく<br>白菜　レーズン　キャベツ　バナナ |
| 23 | 月 | ご飯　味噌汁（わかめ・玉葱）<br>豚肉の生姜焼き　即席漬け<br>オレンジ | 黒ごまラスク<br>（未・以）牛乳 | 豚もも肉　醤油　塩昆布　味噌<br>わかめ　／　牛乳 | 米　／　食パン<br>黒ごまクリーム | 大根　生姜　キャベツ　胡瓜　人参<br>玉葱　オレンジ |
| 24 | 火 | ご飯　冬の根菜汁（大根・人参・里芋・長葱・しめじ）<br>鮭の塩焼き　小松菜と厚揚げの煮浸し<br>グレープフルーツ | 人参ケーキ（卵・乳）<br>（未・以）牛乳 | 鮭　生揚げ　醤油<br>／　牛乳 | 米　里芋　／　蒸しパンミックス<br>植物油 | 小松菜　大根　人参　長葱　しめじ<br>グレープフルーツ　／　人参　レーズン |
| 25 | 水 | 焼うどん　清まし汁（白玉麩・万能葱）<br>大根とツナの煮物（ツナ）　バナナ | 鶏栗ごはん<br>（未・以）牛乳 | 豚挽肉　（以）桜えび　醤油<br>削り節　ツナ　／　牛乳<br>鶏挽肉　醤油 | うどん　植物油　三温糖　白玉麩<br>／　米　栗　植物油　三温糖 | 人参　キャベツ　ピーマン　筍　大根<br>小松菜　万能葱　バナナ |
| 26 | 木 | ご飯　鰯のつみれ汁（鰯）<br>さつま芋のレモン煮　パイナップル | カレーうどん<br>（以）牛乳 | 鰯つみれ（卵なし）　味噌<br>／　牛乳　豚挽肉　醤油 | 米　里芋　さつま芋　三温糖<br>／　うどん | 大根　人参　白菜　万能葱　生姜<br>レモン　パイナップル<br>／　人参　玉葱 |
| 27 | 金 | ご飯　中華スープ（もやし・しめじ）<br>飛竜頭（鮭）　ブロッコリー　みかん | ☆ヨーグルト<br>☆ぽりぽり小魚 | 豆腐　鮭　ひじき　醤油<br>／　ヨーグルト　小魚 | 米　山芋　植物油 | 人参　長葱　しいたけ　生姜<br>ブロッコリー　もやし　しめじ　みかん |
| 30 | 月 | ご飯　オニオンスープ（玉葱・人参・洋風だし）<br>鰆のトマトソース　マカロニサラダ<br>オレンジ | いちごジャムサンド<br>（未・以）牛乳 | 鰆　洋風だし<br>／　牛乳 | 米　三温糖　マカロニ　卵なしマヨネーズ<br>／　食パン　いちごジャム | 玉葱　トマト　キャベツ　胡瓜　人参<br>パセリ　オレンジ |
| 31 | 火 | ご飯　コンソメスープ（コーン・小松菜・洋風だし）<br>豚肉のきのこ焼き　人参の甘煮<br>ピーチゼリー | おたのしみおやつ（卵・乳）<br>（以・未）牛乳 | 豚もも肉　醤油　洋風だし<br>／　牛乳　（以）卵黄 | 米　植物油　三温糖　コーン　ピーチゼリー<br>／　パイシート　アップルシナモンジャム<br>（以）バター　三温糖　プリッツ | 生姜　しめじ　えのき茸　しいたけ　玉葱<br>人参　小松菜　／　（以）りんご |

≪平均栄養価　3歳未満児（朝の牛乳含む）≫

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 食塩 |
|---|---|---|---|---|
| 497kcal | 20.3g | 17.1g | 267mg | 1.5g |

≪平均栄養価　3歳以上児≫

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 食塩 |
|---|---|---|---|---|
| 555kcal | 22.2g | 17.6g | 225mｇ | 1.8ｇ |

材料の入荷状況などの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
☆印は市販品のおやつの提供になります。　　野菜・肉・魚の産地はみほんの給食の上に書いてありますのでご覧ください。

**あけましておめでとうございます、給食室です。**
2017年になりましたね。にじ組さんは、あと3ヶ月で小学生になるので、クラスでの盛り付けが始まりますね♪
他のクラスの子ども達もたくさん食べるようになってます。おかわりもいっぱいしてくれていて嬉しいかぎり！
なんといっても、年末年始はおいしいものがたくさん！・・・ですが、食べすぎないように気を付けて下さいね♪