



1月の給食献立表



平成28年12月26日
北平田保育園

	日曜日	曜日	行事	こんだて名	材料とその働き			0・1・2歳児 午前おやつ	午後おやつ	エネルギー (以上児)
					熱と力になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)			
	4	水	希望保育	すき焼き風煮・牛乳・バナナ	砂糖・油	豚肉・豆腐・牛乳	白菜・人参・しらたき・葱 椎茸・バナナ	プリン	源氏パイ 牛乳	E363 F16.5 P13.8食塩1.2
	5	木		シチュー・味付けのり 野菜ジュース・みかん	じゃが芋・バター	鶏もも肉・牛乳 のり	玉葱・人参・コーン・バナナ 野菜ジュース	バナナ	まがりせんべい 牛乳	E332 F10.6 P11.6食塩1.9
	6	金	英語教室	親子煮・伴三絲・みそ汁 りんご	砂糖・春雨・ごま油	鶏もも肉・かまぼこ ハム・豆腐・味噌 卵	玉葱・人参・椎茸・きゅうり チンゲン菜・りんご	みかん	ヨーグルト	E357 F8.7 P19.6食塩1.9
	7	土		豚汁・ふりかけ・牛乳・みかん	じゃが芋	豚かた肉・厚揚げ 煮干・味噌・牛乳	人参・ごぼう・しめじ・つきこん 葱・みかん		お菓子 牛乳	E373 F17.4 P18.0食塩1.8
	10	火		肉じゃが・コールスロー みそ汁・いよかん	じゃが芋・砂糖・油	豚もも肉・厚揚げ 昆布・味噌・煮干	玉葱・つきこん・人参・しめじ キャベツ・きゅうり・えのき いよかん	ぶどうジュース	ぱりんこ ☆ぶどうジュース	E374 F9.1 P15.4食塩1.5
○	11	水	にこにこ新年会	チャーハン・シュウマイ チンゲン菜の和え物・ミニトマト わかめスープ・りんご・ジュース	ごはん・薄力粉 炒りごま・ごま油	卵・豚もも肉・しらす わかめ	人参・玉葱・チンゲン菜・葱 ピーマン・りんご みかんジュース	バナナ	★ピザトースト 牛乳	
	12	木		れんこんと白菜の松風焼き うどん汁・切干大根サラダ みかん	パン粉・炒りごま マヨネーズ・うどん	鶏ももひき肉 豚もも肉・厚揚げ 昆布・さば節	れんこん・人参・白菜・きゅうり 切干大根・コーン・椎茸・葱 ほうれん草・みかん	りんご	★牛乳寒天	E505 F15.2 P23.6食塩2.7
	13	金		から揚げ・生姜醤油和え みそ汁・いよかん	片栗粉・油	鶏もも肉・わかめ 豆腐・味噌・煮干	にんにく・生姜・白菜・小松菜 いよかん	ビスコ 麦茶	ヨーグルト	E297 F10.7 P12.4食塩1.7
	14	土		ポークカレー・牛乳・バナナ	じゃが芋・バター	豚もも肉・牛乳	人参・玉葱・バナナ		お菓子 牛乳	E360 F16.8 P14.4食塩1.7
	16	月		五目卵焼き・浅漬け・三平汁 おかか納豆・みかん	砂糖・油・じゃが芋	卵・鶏もも肉・納豆 かつお節・鮭・豆腐 味噌・昆布	人参・椎茸・葱・かぶ・きゅうり 大根・葱・みかん	いちご牛乳	ごませんべい ☆いちご牛乳	E375 F8.7 P19.6食塩1.9
	17	火		青椒肉絲・中華スープ ほうれん草のナムル りんご	炒りごま・ごま油 砂糖・片栗粉	豆腐・卵・豚もも肉	ピーマン・玉葱・ほうれん草 もやし・葱・椎茸・りんご	さつま芋の甘煮 麦茶	★サーターアンダギー 牛乳	E289 F9.7 P12.5食塩1.7
	18	水		ミートローフ・茹でブロッコリー みそ汁・ミニトマト・みかん	パン粉・マヨネーズ 油	豚ひき肉・チーズ 卵・厚揚げ・味噌 煮干・牛乳	玉葱・人参・コーン・ブロッコリー トマト・キャベツ・みかん	バナナ	★肉まん 牛乳	E363 F16.5 P13.8食塩1.2
	19	木	サッカー(国体)	ブリ大根・甘酢和え 納豆汁・ぼんかん	砂糖	ブリ・納豆・厚揚げ 味噌・煮干	大根・にんにく・生姜・キャベツ きゅうり・人参・こんにゃく・葱 芋がら・なめこ・ぼんかん	りんご	★麦飯おにぎり 麦茶	E416 F18.2 P24.1食塩2.5
	20	金	卒園記念撮影 集金	鶏のさっぱり煮・のり佃煮 タラ汁・バナナ	砂糖	鶏もも肉・うずら卵 のり・タラ・豆腐 味噌・煮干	大根・人参・生姜・にんにく 葱・バナナ	マンナビスケット 麦茶	ヨーグルト	E325 F6.0 P24.9食塩3.2
	21	土		豚丼風・牛乳・バナナ	砂糖	豚かた肉・牛乳	玉葱・しらたき・椎茸・生姜 バナナ		お菓子 牛乳	E363 F16.5 P13.8食塩1.2
	23	月		鮭のマヨネーズ焼き 南瓜の甘煮・三色和え みそ汁・みかん	マヨネーズ・砂糖	鮭・味噌・かつお節 薄揚げ・味噌・煮干	南瓜・ほうれん草・キャベツ 人参・大根・しめじ・みかん	バナナ	星たべよ ☆ヤクルト	E288 F6.7 P19.6食塩2.1
○	24	火	誕生会 平田小体験入学	味噌ラーメン・フルーツ白玉	中華麺・油・砂糖 白玉	豚ひき肉・さば節 味噌	キャベツ・もやし・コーン・生姜 にんにく・杏仁豆腐・白桃缶 みかん缶・パイナップル缶・バナナ	ヤクルト	★ケーキ 麦茶	E580 F16.9 P19.9食塩2.3
	25	水	バス代振替日	ごぼうのドライカレー 花野菜の和え物 野菜ジュース・いよかん	油・マヨネーズ	豚ひき肉・ハム 牛乳	玉葱・人参・ごぼう・ブロッコリー カリフラワー・トマト・いよかん	プリン	★豆腐団子のおしるこ 牛乳	E363 F16.5 P13.8食塩1.2
	26	木	かもしかクラブ	赤魚の甘辛揚げ ひじきサラダ・かきたま汁 りんご	片栗粉・油・砂糖	赤魚・卵・ひじき	コーン・きゅうり・人参・れんこん チンゲン菜・椎茸・葱・りんご	粉ふきいも 麦茶	★おひるねウインナー 牛乳	E439 F18.9 P19.3食塩2.6
	27	金	サッカー(国体) 若浜小体験入学	麻婆豆腐・白菜のおかか和え もやしスープ・バナナ	砂糖・片栗粉	豆腐・豚ひき肉 かつお節	葱・人参・生姜・にんにく・白菜 もやし・ほうれん草・バナナ	スティック野菜	ヨーグルト	E392 F19.4 P16.7食塩1.8
	28	土		ブランシチュー・ふりかけ 牛乳・みかん	バター・じゃが芋	豚もも肉・牛乳	玉葱・人参・しめじ・みかん		お菓子 牛乳	E393 F19.2 P14.2食塩1.9
	30	月		豚肉の味噌炒め 茹でブロッコリー・ゆかり えのきスープ・りんご	片栗粉・油 炒りごま マヨネーズ	豚もも肉・味噌 豆腐	人参・ピーマン・ブロッコリー えのき・葱・りんご	みかんジュース	ベジたべる ☆みかんジュース	E418 F17.6 P18.1食塩2.3
	31	火		タンドリーチキン しょうゆフレンチ・みそ汁 みかん	じゃが芋・油	鶏もも肉・ヨーグルト ちくわ・味噌・煮干	玉葱・にんにく・生姜・キャベツ ほうれん草・人参・コーン みかん	バナナ	★どら焼き 牛乳	E336 F10.7 P15.5食塩1.9

○お弁当のいない日

※発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。ご了承ください。

★手作りおやつの日

乾物は栄養が凝縮

切り干し大根のオススメ調理方

乾物は、食物を天日干して作る食品で、栄養価は生の物とは比較にならないほど増えます。例えば切干大根。骨や歯を丈夫にするカルシウムは16倍、貧血を防ぐ鉄分は32倍にも増えるといわれます。切干大根は炒め煮するのが一般ですが、サラダにすると子どもにも好評です。



材料(2人分)

切干大根 15g
きゅうり 1/2本
人参 1/4本
コーン 20g
ハム 2枚

作り方

- ①切り干し大根を戻し、水気をしっかりと絞る。
- ②人参、きゅうり、ハムを細千切りにしさと茹で絞る。
- ③ボウルに材料を入れ好みの味付けをして完成。
マヨネーズ味…マヨネーズ25g・しょうゆ少々
しょうゆ味…しょうゆ10g・ごま油7g・砂糖5g・酢5g

給食でも人気のメニューですよ♥

☆未満児は牛乳

