



1月の給食献立表



平成29年12月27日

北平田保育園

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	木		ポークカレー コールスロー 野菜ジュース・みかん	バター・油 じゃが芋	豚もも肉・牛乳	人参・玉葱・キャベツ・コーン 野菜ジュース・みかん	バナナ	ラクトフェリンヨーグルト	E398 F17.4 P16.4食塩1.6
○ 5	金	新年会	オムライス・ツナサラダ トマト・フライドポテト りんご・乾杯のジュース	ごはん・じゃが芋 油	鶏もも肉・ツナ缶	人参・玉葱・キャベツ・きゅうり トマト・ぶどうジュース	いよかん	源氏パイ 牛乳	
6	土		豚肉のケチャップ煮 ふりかけ・牛乳 バナナ	じゃが芋・油 砂糖	豚もも肉・牛乳	玉葱・ピーマン・人参 バナナ		お菓子 ジュース	E404 F13.9 P17.5食塩1.7
9	火	サッカー	親子煮・浅漬け 味噌けんちん汁 いよかん	砂糖・ごま油	鶏もも肉・かまぼこ 昆布・豆腐・煮干し さば節・味噌	玉葱・人参・椎茸・白菜・きゅうり 大根・ごぼう・葱・ほうれん草 いよかん	粉ふきいも 麦茶	まがりせんべい ☆りんごジュース	E456 F10.2 P23.7食塩2.5
○ 10	水	にこにこ広場	サンドウィッチ・なんでも卵 ジャーマンポテト・みかん 茹でキャベツ・わかめスープ	食パン・バター マヨネーズ じゃが芋	ハム・チーズ・ツナ缶 卵・しらす・ベーコン わかめ	きゅうり・玉葱・キャベツ・人参 葱・みかん	りんごジュース	★餅おかき ミルクココア	
11	木		れんこんと白菜の松風焼き 切り干し大根サラダ 三平汁・いよかん	パン粉・炒りごま ごま油・じゃが芋 砂糖	鶏ももひき肉・味噌 卵・鮭・豆腐・昆布	れんこん・人参・白菜・きゅうり 切り干し大根・コーン・大根 葱・トマト・いよかん	バナナ	★豆腐ドーナツ 牛乳	E399 F17.6 P23.1食塩2.0
● 12	金		鱈の彩り野菜あんかけ ブロッコリーサラダ みそ汁・りんご	マヨネーズ 片栗粉 砂糖	たら・昆布・豆腐 わかめ・味噌・煮干し	人参・玉葱・水菜・ブロッコリー きゅうり・コーン・りんご	みかん	ラクトフェリンヨーグルト	
13	土		焼肉丼風 牛乳 バナナ	砂糖	豚肩肉・牛乳	玉葱・人参・椎茸・ピーマン キャベツ・生姜・にんにく バナナ		お菓子 ジュース	E330 F14.1 P13.1食塩1.2
15	月		洋風おでん ごま和え ふりかけ・みかん	じゃが芋・油 すりごま 砂糖	鶏もも肉・ウインナー	大根・こんにゃく・人参 ブロッコリー・小松菜 みかん	バナナ	バームクーヘン 牛乳	E306 F11.8 P17.5食塩2.2
16	火		鮭の味噌マヨ焼き・三色和え かぼちゃの甘煮・みそ汁 スイートスプリング	マヨネーズ・砂糖	鮭・味噌・かつお節 薄揚げ・煮干し	パプリカ・キャベツ・ほうれん草 人参・かぼちゃ・大根・しめじ スイートスプリング	フルーツゼリー	★麦飯おにぎり 麦茶	E395 F15.8 P19.8食塩2.1
17	水	サッカー(国体)	ごぼうのドライカレー 花野菜の和え物 牛乳・バナナ	油	豚ひき肉・牛乳 ハム	玉葱・人参・ごぼう・ブロッコリー カリフラワー・バナナ	ぱりんこ 麦茶	★豆腐団子のおしるこ	E462 F26.2 P16.9食塩2.2
18	木	英語教室	鶏の甘辛揚げ マカロニサラダ みそ汁・いよかん	油・片栗粉 砂糖・マカロニ マヨネーズ	鶏もも肉 厚揚げ・味噌 煮干し	きゅうり・人参・コーン・小松菜 いよかん	りんご	★ココアクッキー 牛乳	E544 F19.3 P19.0食塩1.5
19	金	卒園記念撮影 集金	かぼちゃのワンタンほうとう 餃子・ナムル みかん	ワンタン皮 ごま油・炒りごま	鶏もも肉・昆布・味噌 豚ひき肉・わかめ	かぼちゃ・ほうれん草・ごぼう・葱 生姜・玉葱・もやし・人参・みかん	さつま芋の甘煮 麦茶	ラクトフェリンヨーグルト	E367 F11.3 P13.6食塩1.8
20	土		クリームシチュー 野菜ジュース ふりかけ・バナナ	じゃが芋・バター	鶏もも肉・牛乳	玉葱・人参・しめじ・バナナ 野菜ジュース		お菓子 牛乳	E413 F15.5 P15.8食塩2.0
22	月		ミートローフ・ブロッコリー トマト・みそ汁 スイートスプリング	油・マヨネーズ パン粉	豚ひき肉・チーズ 卵・牛乳・厚揚げ 味噌・煮干し	玉葱・人参・コーン・ブロッコリー トマト・キャベツ・椎茸 スイートスプリング	バナナ	星たべよ ☆ぶどうジュース	E377 F16.3 P17.0食塩1.7
23	火	平田小 体験入学	タンドリーチキン しょうゆフレンチ コンソメスープ・りんご	油・じゃが芋	鶏もも肉 ヨーグルト ちくわ	玉ねぎ・にんにく・生姜・キャベツ ほうれん草・人参・コーン セロリ・りんご	いよかん	★スイートポテト 牛乳	E338 F14.2 P14.8食塩1.4
○ 24	水	誕生会	みそラーメン フルーツポンチ	中華麺・油 砂糖	豚ひき肉・さば節 昆布	キャベツ・生姜・にんにく・もやし コーン・しめじ・バナナ みかん缶・パイン缶・白桃缶	ぶどうジュース	★ケーキ 麦茶	E597 F17.8 P21.1食塩2.3
25	木	バス代振替日 サッカー(国体)	麻婆豆腐 春雨サラダ もやしスープ・みかん	ごま油・春雨 砂糖・片栗粉	豆腐・豚ひき肉 ハム・卵・味噌	葱・椎茸・生姜・にんにく・きゅうり もやし・小松菜・みかん	マンナビスケット 麦茶	★おひるねのウインナー 牛乳	E293 F10.4 P15.0食塩1.6
26	金	松原小 体験入学	赤魚の甘辛揚げ ひじきサラダ かきたま汁・りんご	砂糖・油・片栗粉 すりごま	赤魚・大豆・ひじき 卵・煮干し	コーン・きゅうり・人参・れんこん 椎茸・葱・チンゲン菜・りんご	スイートスプリング	ラクトフェリンヨーグルト	E570 F14.3 P26.7食塩2.1
27	土		豚汁 ふりかけ 牛乳・バナナ	じゃが芋	厚揚げ・豚かた肉 味噌・煮干し 牛乳	人参・しめじ・ごぼう・つきこん 葱・バナナ		お菓子 牛乳	E368 F16.8 P17.6食塩1.8
29	月	年長すもう トーナメント	豚肉のみそ炒め ブロッコリー・ゆかり えのきスープ・みかん	片栗粉・油 炒りごま マヨネーズ	豚もも肉・豆腐	人参・パプリカ・ピーマン ブロッコリー・えのき・葱 みかん	ヤクルト	ビスコ 牛乳	E338 F12.4 P16.7食塩2.2
30	火	年中・年少すもう トーナメント	ぶり大根 甘酢和え 納豆汁・ほんかん	砂糖	ブリ・納豆・豆腐 厚揚げ 味噌・煮干し	大根・にんにく・生姜・キャベツ きゅうり・人参・こんにゃく 芋がら・なめこ・葱・ほんかん	プリン	★チキンナゲット 牛乳	E348 F14.0 P19.5食塩2.2
31	水		鶏のさっぱり煮 のり佃煮 たら汁・バナナ	砂糖	鶏もも肉・うずら卵 たら・煮干し・豆腐 のり佃煮	大根・人参・生姜・にんにく ブロッコリー・白菜・葱・バナナ	りんご	★どら焼き 牛乳	E392 F10.4 P27.7食塩3.0

