



1月の給食献立表



平成30年12月28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	金	希望保育	豚汁 ふりかけ 牛乳・バナナ	じゃが芋	豚かた肉 厚揚げ・牛乳 味噌・煮干し	人参・ごぼう・つきこん 葱・バナナ	みかんジュース	ラクトフェリンヨーグルト	E359 F17.2 P17.3食塩1.7
5	土	↓	ポークカレー 牛乳 バナナ	じゃが芋 油	豚もも肉・牛乳	玉葱・人参・バナナ		お菓子 ジュース	E356 F14.4 P13.8食塩1.5
7	月		白菜のクリームシチュー 味付けのり 野菜ジュース・バナナ	じゃが芋 バター	鶏もも肉 ベーコン 牛乳・のり	白菜・玉葱・人参 バナナ	りんご	バームクーヘン 牛乳	E430 F16.2 P15.8食塩1.9
○ 8	火	新年会	パン・トマト エビフライ・コールスロー ぶどうジュース・みかん	パン・油 パン粉・薄力粉	エビ・卵	キャベツ・人参・きゅうり トマト・ブロッコリー・みかん	野菜ジュース	★お豆腐団子おしるこ 麦茶	
9	水		豚肉のみそ炒め 茹でブロッコリー・ゆかり えのきスープ・りんご	片栗粉 砂糖・炒りごま マヨネーズ	豚もも肉・味噌 豆腐	人参・ピーマン・パプリカ ブロッコリー・トマト・えのき 葱・りんご	さつま芋の甘煮 麦茶	★ドーナツ 牛乳	E397 F20.5 P16.6食塩2.1
○ 10	木	にこにこ広場	ラーメンバイキング フルーツポンチ	中華麺 砂糖	味噌・煮干し 昆布・豚肉 うずら卵	キャベツ・人参・もやし・メンマ 生姜・にんにく・ほうれん草 コーン・バナナ・みかん缶・白桃缶	りんごジュース	★麦飯おにぎり 麦茶	
11	金		魚のサクサクフライ ポテトサラダ コンソメスープ・バナナ	片栗粉・ 油・じゃが芋 マヨネーズ	カレイ・牛乳	きゅうり・人参・みかん缶 キャベツ・玉葱・しめじ バナナ	みかん	ラクトフェリンヨーグルト (いちごソース)	E416 F16.4 P15.5食塩1.4
12	土		豚肉のケチャップ煮 わかめスープ・ふりかけ バナナ	じゃが芋 油・砂糖	豚もも肉 わかめ	玉葱・ピーマン・しめじ 人参・バナナ		お菓子 牛乳	E403 F13.9 P17.4食塩1.6
15	火		洋風おでん ごま和え・のり佃煮 みかん	じゃが芋 砂糖 すりごま	鶏もも肉・ウインナー のり佃煮	大根・こんにゃく・人参 ブロッコリー・小松菜 もやし・みかん	りんご	純米せんべい ☆みかんジュース	E384 F12.3 P20.3食塩2.1
16	水	サッカー (国体)	鮭の味噌マヨ焼き 三色和え みそ汁・スイートスプリング	マヨネーズ	鮭・味噌 薄揚げ・煮干し	パプリカ・ほうれん草 キャベツ・人参・南瓜 しめじ・スイートスプリング	バナナ	★きな粉おはぎ 牛乳	E273 F9.9 P18.4食塩1.6
17	木		ミートローフ 茹でブロッコリー・トマト みそ汁・りんご	パン粉・油 マヨネーズ	豚ひき肉・チーズ 牛乳・厚揚げ 味噌・煮干し	玉葱・人参・コーン・トマト ブロッコリー・キャベツ 椎茸・りんご	ビスコ 麦茶	★ツナチーズトースト 牛乳	E418 F17.4 P16.9食塩1.9
18	金	卒業記念撮影 若浜小体験入学 集金	親子煮 浅漬け(かぶ) 味噌けんちん汁・いよかん	砂糖 ごま油	鶏もも肉・豆腐 卵・かまぼこ・昆布 煮干し・さば節・味噌	玉ねぎ・人参・椎茸・かぶ きゅうり・大根・ごぼう・葱 ほうれん草・いよかん	スプロン	ラクトフェリンヨーグルト (ブルーベリーソース)	E424 F7.6 P20.7食塩2.4
19	土		ハッシュドポーク 牛乳 バナナ	じゃが芋	豚もも肉・牛乳	玉葱・人参・マッシュルーム バナナ		お菓子 ジュース	E430 F19.3 P15.7食塩2.0
21	月		マカロニグラタン しょうゆフレンチ コンソメスープ・みかん	マカロニ 油・バター 薄力粉	鶏もも肉・エビ 牛乳・ちくわ ベーコン	南瓜・玉葱・マッシュルーム キャベツ・ほうれん草・人参 しめじ・バセリ・みかん	バナナ	★キャベツマフィン 牛乳	E361 F16.0 P14.9食塩2.8
○ 22	火	誕生会 平田小体験入学	エビチャーハン 中華スープ フルーチェアラモード	ごはん 油・炒りごま	エビ・卵 かまぼこ・牛乳	葱・チンゲン菜・人参 もやし・椎茸・みかん缶	りんごジュース	★ケーキ 麦茶	
23	水		赤魚の甘辛揚げ ひじきサラダ みそ汁・りんご	片栗粉・油 じゃが芋 砂糖	赤魚・大豆・ひじき 味噌・煮干し	きゅうり・コーン・人参 れんこん・小松菜 りんご	スイートスプリング	プリン	E395 F18.6 P18.2食塩2.6
24	木	サッカー (国体)	鶏のさつぱり煮(野菜) のり佃煮 かきたま汁・バナナ	砂糖 片栗粉	鶏もも肉・うずら卵 のり佃煮・卵	大根・人参・生姜・にんにく ブロッコリー・チンゲン菜 葱・椎茸・バナナ	星たべよ 麦茶	かつぱえびせん ☆りんごジュース	E303 F6.7 P18.0食塩2.2
25	金	バス代振替日	さばのみそ煮 せんまい炒め煮 すまじ汁・ぽんかん	砂糖・油	さば・味噌 さつま揚げ・豆腐 さば節・昆布	生姜・せんまい・人参 つきこん・ほうれん草 ぽんかん	りんご	ラクトフェリンヨーグルト (いちごソース)	E371 F15.7 P19.2食塩2.6
26	土		豚丼風 みそ汁 バナナ	砂糖 焼麸	豚かた肉	キャベツ・玉葱・しらたき 椎茸・生姜・バナナ		お菓子 牛乳	E488 F14.4 P13.5食塩0.8
28	月	年中・年長 すもうトーナメント	麻婆豆腐 白菜のおかか和え もやしスープ・みかん	ごま油・砂糖 片栗粉	豆腐・豚ひき肉 エビ・かつお節 味噌	葱・人参・椎茸・生姜・にんにく 白菜・もやし・ほうれん草 みかん	バナナ	サッポロポテト ☆スプロン	E274 F9.6 P18.1食塩2.0
29	火	年少児 すもうトーナメント	ぶり大根 甘酢和え 納豆汁・ぽんかん	砂糖	ぶり・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・こんにゃく・もやし なめこ・葱・人参・ぽんかん	りんご	★五平餅 牛乳	E346 F14.0 P19.5食塩2.3
30	水		鶏肉の唐揚げ ドレッシングサラダ みそ汁・バナナ	油・片栗粉 じゃが芋	鶏もも肉・わかめ 味噌・煮干し	キャベツ・きゅうり・人参 コーン・トマト・玉葱 バナナ	みかん	★アップルパイ 牛乳	E474 F24.8 P18.5食塩2.1
31	木		エビシュウマイ 小松菜のナムル・ふりかけ たら汁・ゼリー	ごま油 シュウマイの皮 炒りごま・砂糖	豚ひき肉・たら 豆腐・味噌・煮干し	小松菜・もやし・人参・葱 玉葱	かぼちゃの甘煮 麦茶	★マカロニあべかわ 牛乳	E430 F14.1 P24.0食塩2.7

○お弁当のいらない日

庄内浜魚デーの日

にこにこ広場

※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。

にこにこ広場のメニューを考えてくれたのは
かわむらひかりさん、おうかさん、ゆめさん、しぶやひかりさんです。



★手作りおやつの日

☆未満児牛乳