



1月の給食献立表



令和4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	栄養価 (以上児)
					熱と力になる	血や肉や骨になる	体の動きを整える			
	4	水	希望保育	豚汁 野菜ジュース・ふりかけ みかん	じゃが芋 豚もも肉 厚揚げ みそ・煮干し	人参・しめじ ごぼう・葱 つきこん・みかん・野菜ジュース		バナナ	お菓子 牛乳	
	5	木		ポークカレー ジョア バナナ	じゃが芋 豚もも肉 牛乳 カレールウ	人参・玉葱 バナナ ジョア		ゼリー	お菓子 ジュース	
	6	金		親子煮 浅漬け みそ汁・りんご	砂糖 鶏もも肉 卵・かまぼこ・昆布 豆腐・みそ・煮干し	玉葱・人参・椎茸 白菜・きゅうり 大根・葱・りんご		ヤクルト	お菓子 牛乳	E309 F14.2 P19.0 食塩2.3
	7	土		肉じゃが汁多め ふりかけ 牛乳・みかん	じゃが芋 豚もも肉 油 砂糖	玉葱・つきこん 人参・しめじ みかん			お菓子 ジュース	E369 F13.5 P14.8 食塩1.5
	10	火		白菜クリームシチュー 大根のツナ和え・のり佃煮 野菜ジュース・ポンカン	じゃが芋 油	鶏もも肉 白菜・きゅうり・玉葱 ベーコン・牛乳 ツナ・のり佃煮		マンナビスケット 麦茶	おっとと ☆オレンジジュース	E388 F12.8 P13.5 食塩1.9
	11	水	にこにこ新年会	チキンカツサンド・コーンポテト コールスロー・コンソメスープ ぶどうジュース・ゼリー	食パン 薄力粉・パン粉 油・じゃが芋	鶏もも肉・卵 ベーコン・チーズ 鶏ガラ・ゼリー	キャベツ・きゅうり・人参 玉葱・コーン ぶどうジュース	バナナ	★選択メニュー 牛乳	E524 F23.0 P22.4 食塩2.2
	12	木		さばのみぞ焼き すき昆布煮 うどん汁・バナナ	砂糖 うどん	さば・みぞ 昆布・うずら卵・さつま揚げ 薄揚げ・煮干し	しらたき・人参 ほうれん草 葱・椎茸・バナナ	りんご	★麦飯おにぎり 麦茶	E519 F22.2 P24.1 食塩4.1
	13	金	サッカー(国体)	ポトフ風煮 小松菜とコーンのお浸し ふりかけ・みかん	じゃが芋	鶏もも肉 ワインナー 鶏ガラ	大根・こんにゃく 人参・ブロッコリー 小松菜・コーン・みかん	さつま芋の甘煮 麦茶	バームクーヘン 牛乳	E314 F12.0 P18.1 食塩2.3
	14	土		ハッシュドポーク 牛乳・ふりかけ バナナ	油	豚もも肉 牛乳	玉葱・人参 しめじ バナナ		お菓子 ジュース	E382 F20.6 P14.3 食塩2.0
	16	月		五目卵焼き ひじきサラダ みそ汁・りんご	油 砂糖 ごま	卵・鶏むね肉 大豆・ひじき 豆腐・みそ・煮干し	人参・椎茸・葱 キャベツ・きゅうり 大根・なめこ・りんご	たべっ子どうぶつ 麦茶	サラダせんべい ヤクルト	E409 F19.3 P17.1 食塩2.0
	17	火	卒園記念撮影	ぶりの照り焼き ごま和え 根菜汁・ポンカン	砂糖 じゃが芋 ごま	ぶり 豆腐 みそ・煮干し	ほうれん草・もやし 人参・ごぼう・葱 椎茸・ポンカン	バナナ	★蒸しパン 牛乳	E F17.6 P21.1 食塩2.8
	18	水	誕生会	みそラーメン プリンアラモード	中華麺 油	豚ひき肉 みそ・煮干し・鶏ガラ プリン・生クリーム	キャベツ・人参・もやし メンマ・葱・生姜・にんにく みかん缶	ぶどうジュース	★ケーキ 麦茶	
	19	木	集金	照り焼きチキン フレンチサラダ 南瓜スープ・バナナ	砂糖 油	鶏もも肉 ベーコン 豆乳・鶏ガラ	キャベツ・きゅうり 生姜・コーン・南瓜 玉葱・バナナ	りんご	★ツナトースト 牛乳	E501 F17.2 P20.2 食塩1.8
	20	金		酢豚 ナムル わかめスープ・ヨーグルト	片栗粉・じゃが芋 砂糖・ごま 油	豚もも肉 わかめ・豆腐 鶏ガラ・ヨーグルト	人参・玉葱・ピーマン 椎茸・生姜・大根・きゅうり コーン	南瓜の甘煮 麦茶	ハーベスト 牛乳	E367 F12.7 P14.9 食塩1.6
	21	土		五目あんかけ丼風 みそ汁 バナナ	片栗粉	豚もも肉 わかめ みそ・煮干し	キャベツ・人参 もやし・椎茸 バナナ		お菓子 ジュース	E253 F9.4 P12.7 食塩1.1
	23	月		タラフライ スパゲッティサラダ みそ汁・りんご	油・薄力粉 パン粉・スパゲッティ マヨネーズ	タラ・卵 豆腐 みそ・煮干し	きゅうり キャベツ・人参 えのき・ほうれん草・りんご	星食べよ 麦茶	サッポロポテト ☆キャロットジュース	E399 F17.7 P20.6 食塩1.7
	24	火		ごはん・麻婆豆腐 おかか和え もやしスープ・みかん	ごはん 油・砂糖 片栗粉	豚ひき肉・豆腐 エビ・みそ・かつお節 ナルト・鶏ガラ	葱・人参・椎茸 生姜・にんにく・白菜 もやし・小松菜・みかん	バナナ	★ココアプリン	E417 F15.0 P18.9 食塩1.8
	25	水	バス代振替日	スパイシーグリルチキン マカロニサラダ みそ汁・りんご	マヨネーズ マカロニ	鶏もも肉 厚揚げ みそ・煮干し	にんにく・きゅうり 人参・コーン チンゲン菜・りんご	みかん	ぱりんこ ☆オレンジジュース	E435 F20.5 P21.9 食塩2.1
	26	木		豚の生姜焼き 大根サラダ みそ汁・スイートスプリング	砂糖・油 マヨネーズ	豚もも肉 ハム 厚揚げ・みそ・煮干し	生姜・玉葱・大根・人参 きゅうり・コーン・小松菜 スイートスプリング	ぶどうジュース	★ステイックパイ 牛乳	E323 F20.5 P18.3 食塩1.8
	27	金		鶏のから揚げ 野菜サラダ みそ汁・りんご	片栗粉 油 焼き麸	鶏もも肉 豆腐 みそ・煮干し	キャベツ・ブロッコリー 人参・コーン 葱・りんご	粉ふき芋 麦茶	チョイスビスケット ジョア	E387 F19.6 P16.8 食塩1.8
	28	土		チキンカレー 牛乳 バナナ	じゃが芋 油	鶏もも肉 牛乳	人参・玉葱 バナナ		お菓子 ジュース	E346 F17.5 P14.0 食塩1.6
	30	月		すき焼き風煮 チーズ納豆 みそ汁・りんご	油 砂糖	豚肩肉 豆腐・納豆・チーズ	白菜・玉葱 人参・しらたき 葱・えのき・玉葱・りんご	ビスコ 麦茶	ベジたべる ☆白ブドウジュース	E461 F24.2 P26.8 食塩3.3
	31	火		ささみフライ ミックスキャベツ 味付けのり・みそ汁・みかん	パン粉・油 薄力粉	鶏ささみ肉・卵 のり 豆腐・みそ・煮干し	キャベツ 人参・ほうれん草 しめじ・みかん	バナナ	★五平餅 麦茶	E401 F17.1 P16.8 食塩2.5

:完全給食の日



☆:未満児牛乳 ★:手作りおやつの日

:庄内浜お魚デー



E:エネルギー P:タンパク質

:お魚の日

1月のにこにこ新年会のメニューとおやつを考えてくれたのは、

こうさん・りくくんです(^_^)

F:脂肪 食塩:塩分相当量