

1月分 献立表

干潟町中央保育園

日	曜日	献立	材料	おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
4	土			菓子				
6	月	チキンカレー 福神漬け サラダ パナナ	鶏 ジャガイモ たまねぎ 人参 レタス きゅうり トマト カレー粉 マヨネーズ	えびせん ★ココア	421	17.5	10.6	2.4
7	火	ポークピカタ 春雨サラダ 大根味噌汁	豚肉 小麦粉 卵 春雨 人参 きゅうり ハム 大根 油揚げ 干しわかめ 酢 砂糖	★二色サンド 牛乳	430	20.6	20.6	2.1
8	水	煮魚 ゴマ和え りんご ジャガ芋みそ汁	マグロ 砂糖 醤油 ほうれん草 人参 キャベツ ジャガ芋 味噌 油揚げ	★豆腐ドーナツ 麦茶	381	22.9	11.2	2.2
9	木	揚げ餃子 たたききゅうり トマト わかめスープ	餃子の皮 豚挽き肉 キャベツ ニラ 生姜 ごま油 玉ねぎ 干しわかめ	★スイートポテト 麦茶	312	6.7	11.7	1.6
10	金	味噌ハンバーグ コンソメスープ 人参しりしり ブロッコリー	豚挽肉 玉葱 味噌 パン粉 脱脂粉乳 味噌 マヨネーズ 人参 ツナ缶 みりん	★お汁粉 麦茶 煎餅	574	24.8	24.8	2.8
11	土			菓子				
14	火	焼き肉 ポテトサラダ 卵スープ	豚肉 ショウガ 醤油 砂糖 キュウリ ハム 人参 ジャガ芋 マヨネーズ きゅうり 卵	★ツナサンド 牛乳	461	23.9	24.7	1.9
15	水	肉じゃが なめこの味噌汁 きゅうりの塩もみ チーズ	豚肉、ジャガイモ、たまねぎ、人参 白滝 干しいたけ キュウリ チーズ	★フルーツヨーグルト	277	14.2	7	1.9
16	木	あんかけ卵焼き しらす和え はんぺん汁 蓮根きんぴら	卵 長ネギ カニカマ 醤油 片栗粉 きゅうり シラス グリンピース 長ネギ はんぺん	★ミロ 揚げ煎餅	331	18.8	8.2	2.7
17	金	手作りコロッケ 大根味噌汁 きゃべつ トマト	豚肉 玉葱 パン粉 小麦粉 ソース トマト キャベツ ワカメ 大根 油揚げ ワカメ	野菜ジュース 煎餅	373	8.3	12.5	1.4
18	土			菓子				
20	月	シチュー リンゴ 可愛いサラダ	鶏肉 玉葱 ジャガイモ 人参 クリームコーン チーズ レタス きゅうり ミニトマト	★チョコサンド 牛乳	482	17.7	20.2	1.2
21	火	チーズ入りハンペンフライ 豆腐味噌汁 キャベツ トマト	ハンペン チーズ 小麦粉 パン粉 キャベツ トマト 豆腐 長ネギ 油揚げ ワカメ	★きな粉マフィン 麦茶	431	16	24.9	2.1
22	水	白身魚のムニエルオーロラソース 青菜おかか和え グラッセ 味噌汁	白身魚 小麦粉 マヨネーズ ケチャップ 人参 小松菜 鰹節 醤油 冬瓜 油揚げ	★ココアちんすこう 麦茶	328	15.9	14.9	1.1
23	木	お楽しみ給食		ケーキ ジュース	550	15.7	12	0.8
24	金	けんちん汁 おかかふりかけ 甘辛煮 リンゴ	豆腐 人参 長ネギ 大根 里芋 油揚げ 青菜 揚げボール ウインナー	★ココア ビスケット	413	21.3	13.5	3
25	土			菓子				
27	月	生揚げの挽肉あんかけ パナナ 豚挽き肉チーズ和え 味噌汁	生揚げ 豚挽肉 長ネギ 人参 ブロッコリー チーズ 鰹節 醤油	★ホットケーキ 牛乳	476	20.9	21.7	2.3
28	火	魚フライ 野菜みそ汁 トマト 小松菜お浸し キャベツ	白身魚 小麦粉 パン粉 小松菜 鰹節 玉葱 人参 キャベツ 味噌	★ココア 煎餅	377	24.5	11	1.7
29	水	巣籠卵 コーンサラダ	卵 春雨 ソーセージ キャベツ 人参 コーン きゅうり ハム ヨーグルト マヨネーズ	★ミルクくず餅 麦茶	344	12.4	13.6	1.8
30	木	肉豆腐 マカロニサラダ 小松菜味噌汁 リンゴ	豆腐 玉ねぎ 豚バラ肉 人参 グリンピース マカロニ きゅうり ハム マヨネーズ	★手作りドーナツ 麦茶	402	20	23.2	2.3
31	金	チンジャオロース みかん 春雨スープ	ピーマン タケノコ 豚肉 人参 オイスターソース 長ネギ 春雨 椎茸	カルピス 煎餅	227	13	4.9	2.2

お願い

★ 手作りおやつ

- 都合により献立が変更になる場合もありますのでご了承ください。
- 毎月誕生会はお楽しみ給食なのでお弁当のご飯は必要ありません。
- コップや箸箱は毎日洗って清潔にしましょう。
- メニューによりスプーンやフォークを持たせて下さい。
- 本園では食物アレルギーのお子さんを対象に、除去食、代替食に対応しています。
アレルギーが心配な場合は病院を受診し、担任や給食職員までお知らせ下さい。