

平成31年 1月分

予定献立表

吹上保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
4 金	ミンチカレー 引き昆布のサラダ りんご	じゃがいも/大豆油/せんべい	豚ひき肉/引き昆布/牛乳	玉葱/にんじん/にんにく/しょうが/グリーンピース(冷凍)/かぶ/レタス/りんご	牛乳 おかし
5 土	磯うどん じゃが芋の煮つ転がし バナナ	干しうどん(乾)/三温糖/じゃがいも/せんべい	豚ひき肉/わかめ/牛乳	にんじん/玉葱/干し椎茸/ねぎ/バナナ	牛乳 おかし
7 月	ビビンバ さつま揚げの煮物 ミニトマト みそ汁(大根・油揚げ) みかん	白ごま(いり)/ごま油/三温糖/水稲穀粒(精白米)/薄力粉/大豆油	豚肉(薄切り)/さつま揚げ/蒸しかまぼこ/油揚げ/米みそ(赤色辛みそ)	ほうれんそう/もやし/にんじん/にんにく(りん茎)/しょうが/生しいたけ(菌床栽培、生)/ミニトマト/だいこん/温州蜜柑(普通、生)	お茶 七草おやき
8 火	豆腐入り松風焼 雪菜のおひたし 豚汁 りんご	パン粉(乾燥)/三温糖/白ごま(いり)/大豆油/糸こんにやく/せんべい	鶏若鶏肉ひき肉/木綿豆腐/たまご/米みそ(赤色辛みそ)/かつお節/かに風味かまぼこ/豚ばら(脂身付)/牛乳	ねぎ/玉葱/雪菜/キャベツ/にんじん/だいこん/干し椎茸/ごぼう/りんご	牛乳 おかし
9 水	クラムチャウダー マーマレードチキン ブロッコリーの塩炒め みかん	大豆油/有塩バター/薄力粉/せんべい	ベーコン/あさり(缶詰、水煮)/牛乳/鶏肉モモ	にんじん/玉葱/とうもろこし缶詰(クリーム)/パセリ/マーマレード(低糖度)/ぶなしめじ/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/ブロッコリー/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
10 木	鮭のみそマヨ焼き ひき肉と切り干し大根炒め 春菊のごま和え みそ汁(じゃが芋・わかめ) りんご	マヨネーズ(全卵型)/ごま油/三温糖/ごま(いり)/じゃがいも/せんべい	塩ざけ 40g/米みそ(赤色辛みそ)/油揚げ/豚ひき肉/干し椎茸(ｽﾌﾟﾙｽﾞ釜、乾)/わかめ/牛乳	玉葱/サラダ菜/切干しいんご/にんじん/ほうれんそう/えのきたけ/しゅんぎく/りんご	牛乳 おかし
11 金	餅アラカルト お雑煮 白菜漬 みかん	★味くるみ/味ごま/もち/せんべい	あずき(こし)/焼きのり/鶏肉モモ/蒸しかまぼこ/高野豆腐/牛乳	ごぼう/にんじん/だいこん/干し椎茸/せり/はくさい/かぶ/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
12 土	チャーシュー麺 さつま芋の甘煮 バナナ	中華めん(生)/さつまいも/三温糖/せんべい	豚モモ(脂身付き)/たまご/なると/ジョア	にんじん/玉葱/ほうれんそう/にんにく(りん茎)/しょうが/ねぎ/バナナ	ジョア おかし
15 火	ツナ入り厚焼き卵 ナムル風煮びたし つくだ煮 みそ汁(なめこ・豆腐) みかん	大豆油/三温糖/ごま油/せんべい	まぐろ缶詰(油漬ﾌﾙｰﾄﾞ)/たまご/油揚げ/昆布つくだ煮/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	にんじん/玉葱/ほうれんそう/もやし/なめこ/こねぎ/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
16 水	レバーのから揚げ 小松菜と厚揚げ煮 ほうとう汁 りんご	薄力粉/大豆油/かたくり粉/干しきしめん/有塩バター/三温糖	豚肝臓/たまご/厚揚げ/油揚げ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳/脱脂粉乳/きな粉(大豆)	にんにく(りん茎)/しょうが/ごまつな/にんじん/だいこん/はくさい/日本かぼちゃ/ねぎ/りんご	牛乳 きな粉蒸しパン
17 木	肉じゃが ほうれん草のなめたけ和え みそ汁(豆腐・わかめ) パイン缶	大豆油/糸こんにやく/じゃがいも/三温糖/せんべい	豚肉(薄切り)/木綿豆腐/わかめ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	にんじん/玉葱/グリーンピース(冷凍)/ほうれんそう/えのきたけ(味付け瓶詰)/パインアップル(缶詰)	牛乳 おかし
18 金	鯖の味噌煮 ブロッコリーのサラダ みそ汁(大根・じゃが芋) バナナ	三温糖/マヨネーズ/じゃがいも/せんべい	まさば/米みそ(赤色辛みそ)/ロースハム/豚ひき肉/牛乳	しょうが/ブロッコリー/にんじん/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/だいこん/バナナ	牛乳 おかし
19 土	ほうれん草の Pasta エノキとキャベツのスープ りんご	スパゲッティー/有塩バター/薄力粉/せんべい	ベーコン/牛乳200/クリーム(乳脂肪)/鶏肉モモ/牛乳	ほうれんそう/玉葱/にんにく(りん茎)/えのきたけ/キャベツ/にんじん/りんご	牛乳 おかし



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
21 月	味噌焼肉 もやしのナムル みそ汁(ふのり・豆腐) 洋ナシ(缶詰)	ごま油/白ごま(いり)/せんべい	豚肉(薄切り)/米みそ(赤色辛みそ)/ふのり(素干し)/木綿豆腐/牛乳	にんじん/ほうれんそう/もやし/西洋なし(缶詰)	牛乳 おかし
22 火	ひき肉納豆 塩ブロッコリー チーズ 田舎汁 りんご	大豆油/三温糖/さつまいも/ごま(いり)	ひき割り納豆/豚ひき肉/キャンディーチーズ/鶏肉モモ/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	にんじん/玉葱/ほうれんそう/ブロッコリー/ごぼう/日本かぼちゃ/ねぎ/りんご	牛乳 大学芋
23 水	青菜ごはん 鶏のから揚げごま風味 ほうれん草のキッシュ しぐれサラダ わかめスープ パインアップル	水稲穀粒(精白米)/ごま油/かたくり粉/薄力粉/白ごま(いり)/大豆油/ピーチペストリー	鶏肉モモ/たまご/ロースハム/クリーム(乳脂肪)/白ごま(いり)/大豆油/ピーチペストリー	ごまつな/しょうが/ほうれんそう/にんじん/だいこん/セロリー/きゅうり/えのきたけ/ねぎ/玉葱/パインアップル	牛乳 ピーチペストリー
24 木	ほっけの煮つけ 長芋と青梗菜の塩炒め 人参しりしり みそ汁(大根・豆腐) みかん	ながいも/ごま油/せんべい	豚肉(薄切り)/豚ひき肉/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	チンゲンツァイ/にんじん/だいこん/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
25 金	マーボー豆腐 かぼちゃの甘煮 みそ汁(大根・油揚げ) みかん	三温糖/かたくり粉/せんべい	木綿豆腐/豚ひき肉/米みそ(赤色辛みそ)/油揚げ/牛乳	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/ねぎ/にら/生しいたけ/国産かぼちゃ(冷凍)/だいこん/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
26 土	コーンラーメン 雪菜と竹輪炒め バナナ	中華めん(生)/ごま油/せんべい	豚肩ロース(脂身付)/焼き竹輪/ジョア	にんじん/ねぎ/ほうれんそう/とうもろこし缶詰(ホ-ル)/ごまつな/バナナ	ジョア おかし
28 月	豆腐の中華煮 塩ブロッコリー みそ汁(大根・油揚げ) みかん	ごま油/三温糖/かたくり粉/せんべい	豚肉(薄切り)/木綿豆腐/うずら卵(水煮缶詰)/油揚げ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	にんにく(りん茎)/にんじん/はくさい/干し椎茸/たけのこ(ゆで)/チンゲンツァイ/ブロッコリー/だいこん/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
29 火	ハヤシさん マカロニサラダ もも缶	じゃがいも/大豆油/有塩バター/薄力粉/マカロニ/マヨネーズ(全卵型)/せんべい	豚肉(薄切り)/クリーム(乳脂肪)/パルメザンチーズ/ロースハム/牛乳	にんじん/玉葱/グリーンピース(冷凍)/きゅうり/キャベツ/もも(缶詰果肉)	牛乳 おかし
30 水	鮭の照り焼き 高野豆腐と豚肉の煮物 みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋) りんご	じゃがいも/白玉団子	さけ 40g/豚肉(薄切り)/高野豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳/あずき(こし)	ブロッコリー/にんじん/玉葱/りんご	牛乳 おしるこ
31 木	れんこんのつくね揚げ 小松菜と油揚げのおひたし 人参グラッセ みそ汁(にら・豆腐) みかん	三温糖/かたくり粉/せんべい	鶏ひき肉/たまご/油揚げ/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	れんこん/干し椎茸/しょうが/ごまつな/にんじん/にら/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし

月平均栄養価	エネルギー	457 kcal	タンパク質	20.8 g
	脂 質	20.2 g	食塩相当量	2.6 g