

2019年度

1月献立表 同胞こども園

日曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ	使用食材
1 2 3 4	 <h2 style="color: red;">年始休園</h2> 					
6月	和風カレーどんぶり 具沢山汁	豚肩ロース肉 油揚げ 豚ばら肉 みそ	ご飯 片栗粉 なたね油	玉ねぎ 人参 ねぎ 人参 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ	※お好み焼き 牛乳	小麦粉 豚肉 キャベツ 卵 長芋 ソース 青のり かつお節 牛乳
7火	七草入り鮭ごはん 胡瓜のごま和え にゅうめん	さけ ジャコ 鶏もも肉 かまぼこ	ご飯 片栗粉 ごま 三温糖 そうめん	なすな せり 若菜 ご飯の素 胡瓜 玉ねぎ 人参 ねぎ わかめ	バナナ 牛乳 卵の花揚げ ビスコ	バナナ 牛乳 ←幼児 ←乳児
8水	麦入りご飯 けんちん汁 もつのしぐれ煮	鶏もも肉 豆腐 油揚げ 鶏肝臓	ご飯 押麦 里芋 こんにゃく なたね油 三温糖	大根 人参 ごぼう ねぎ しょうが	※芋入り蒸しパン 牛乳	HM粉 三温糖 牛乳 さつまいも 牛乳
9木	ロールパン ビーフシチュー ハム入りコールスロー	牛もも肉 ハム	ロールパン じゃがいも なたね油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ケチャップ キャベツ 胡瓜	※ジャコ若菜おにぎり	ごはん ジャコ 若菜ごはんの素
10金	ご飯 シンジャモフライ 大豆入りひじき煮 みそ汁	ししゃも 卵 大豆 油揚げ みそ	ご飯 小麦粉 パン粉 なたね油 三温糖	ひじき 人参 大根 わかめ ねぎ	※ジャムチーズサンドイッチ 牛乳	食パン いちごジャム チーズ 牛乳
11土	回鍋肉どんぶり	豚バラ肉	ご飯 タレ なたね油	キャベツ ピーマン 人参	おかし	おかし
13月	<h2 style="color: red;">成人の日</h2>					
14火	ご飯 アジのチーズ焼き ごぼうサラダ スープ	あじ チーズ ツナ	ご飯 小麦粉 マヨネーズ ごま	ケチャップ ごぼう 胡瓜 人参 ケチャップ 玉ねぎ 人参	※ハムとチーズのパンケーキ 牛乳	HM粉 ハム チーズ 牛乳 牛乳
15水	三色ごはん 紅白なます 清汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ かまぼこ	ご飯 三温糖 なたね油 三温糖 ふ	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	※牛乳寒天入り フルーツポンチ 牛乳	牛乳 寒天 三温糖 みかん・もも・パイナップル・リンゴ缶 牛乳
16木	ベーコンとコーンのクリームスパゲッティ ジャコサラダ	ベーコン 牛乳 生クリーム チーズ ジャコ	スパゲッティ マーガリン 和風ドレッシング	玉ねぎ しめじ ブロッコリー コーン レタス 胡瓜 トマト コーン	※麦入りわかめおにぎり	ご飯 押麦 わかめ
17金	ご飯 和風ミートローフ ブロッコリーの土佐和え みそ汁	合挽ミンチ 卵 かつお節 みそ	ご飯 パン粉 三温糖 三温糖	ひじき 人参 玉ねぎ コーン ブロッコリー わかめ 玉ねぎ	※さつまいものパウンドケーキ 牛乳	さつまいも マーガリン 卵 三温糖 小麦粉 牛乳
18土	黒糖パン コーンクリームスープ	ソーセージ 牛乳	黒糖パン じゃがいも	玉ねぎ 人参 パセリ	おかし	おかし
20月	ご飯 鶏の香味焼き ◎五目豆煮 清汁	鶏もも肉 みそ 大豆	ご飯 ごま油 三温糖 こんにゃく 片栗粉	にんにく 人参 干しいたけ れんこん 白菜 人参	※キャロットケーキ 牛乳	HM粉 卵 牛乳 人参 マーガリン 三温糖 牛乳
21火	冬野菜カレー(麦入りごはん) ポテトサラダ	牛もも肉	ご飯 押麦 里芋 なたね油 じゃがいも マヨネーズ	人参 玉ねぎ 大根 ごぼう 胡瓜 人参 コーン	※きな粉揚げパン 牛乳	ロールパン なたね油 きな粉 三温糖 牛乳
22水	ふりかけご飯 ◎酢鶏 オレンジ	鶏もも肉	ご飯 ふりかけ なたね油 片栗粉 三温糖	玉ねぎ 人参 ピーマン パイン缶 ケチャップ オレンジ	いちごヨーグルト バターサブレ	ヨーグルト サブレ
23木	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き かぶとツナのサラダ スープ	鮭 チーズ ツナ	ご飯 小麦粉 マヨネーズ 和風ドレッシング	クリームコーン かぶ 玉ねぎ 人参 キャベツ	※ポテトのチーズ焼き 牛乳 カステラ	じゃがいも チーズ 牛乳 カステラ 牛乳
24金	ご飯 粕汁 彩り納豆和え	豚肩ロース肉 油揚げ 豆腐 みそ ちくわ 油揚げ かつお節 納豆	ご飯 こんにゃく なたね油 三温糖	大根 人参 ねぎ 小松菜 人参	牛乳	牛乳
25土	昔なつかしナポリタン	ソーセージ ベーコン 牛乳	スパゲッティ マーガリン 三温糖 なたね油	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム ケチャップ	おかし	おかし
27月	ハヤシライス コーンサラダ	豚肩ロース肉	ご飯 じゃがいも 小麦粉 マーガリン マヨネーズ	人参 玉ねぎ グリーンピース ケチャップ トマト缶 キャベツ コーン 人参	みかん 鉄カルハース 牛乳	みかん ウエハース 牛乳
28火	麦入りご飯 筑前煮 こぶあえ	鶏もも肉 ちくわ	ご飯 押麦 こんにゃく 三温糖 なたね油	大根 人参 ごぼう れんこん いんげん 胡瓜 大根 キャベツ 塩昆布	※マシュマロサンドクラッカー 牛乳	クラッカー マシュマロ 牛乳
29水	インディアンピラフ ブロッコリーのマヨネーズ和え キャベツのスープ	ソーセージ ベーコン	ご飯 なたね油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリーンピース ブロッコリー キャベツ 人参	※ジャコトースト 牛乳	食パン ジャコ 青のり マヨネーズ 牛乳
30木	ご飯 プリの照り焼き 三色ごま和え 切干大根のみそ汁	油揚げ みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま 三温糖	ほうれん草 人参 コーン 切干大根 人参 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	※ココアプリン ミニサラダ塩味 牛乳 粒あんミニデニッシュ	卵不使用プリンの素 牛乳 ココア 三温糖 ホイップ せんべい 牛乳
31金	ご飯 塩から揚げ コロコロサラダ スープ	鶏もも肉 ハム チーズ	ご飯 片栗粉 なたね油 マヨネーズ	胡瓜 人参 カリフラワー 玉ねぎ コーン	牛乳	デニッシュパン 牛乳

※は園手作りおやつです。◎は新メニューです。

当園では、無添加のハム・ベーコン・ウインナーを使用しており、小麦、乳、卵アレルギーでも食べることができます。

今月の給食の旬の食材は、プリ、キャベツ、ごぼう、せり、大根、長芋、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、れんこん、みかんです。

《 神様に感謝していただきましょう 》

☆今月の平均給与栄養量☆

乳児	蛋白質	17.9g	カルシウム	230mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	423 μg	ビタミンB2	0.39mg	エネルギー
	脂肪	16.5g	鉄	1.7mg	ビタミンB1	0.23mg	ビタミンC	21mg	481Kcal
幼児	蛋白質	20.5g	カルシウム	224mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	506 μg	ビタミンB2	0.40mg	エネルギー
	脂肪	18.3g	鉄	2.1mg	ビタミンB1	0.26mg	ビタミンC	25mg	560Kcal

