

R8年1月

給食予定献立表

【以上児】

日 曜	10時	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	栄養量
5 月	牛乳	青菜ごはん タラの野菜あんかけ さつま芋サラダ 味噌汁 バイン缶	ミニたい焼き 麦茶	牛乳・たら・チーズ・スキムミルク 味噌	米・小麦粉・油・砂糖・片栗粉 さつま芋・マヨネーズ・たいやき	玉葱・人参・いんげん・大根・ほうれん草 バイン缶	216kcal-(kcal) 食塩相当量(g) 2.1
6 火	牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ すまし汁 オレンジ	ムースとせんべい 麦茶	牛乳・鶏肉・ハム・スキムミルク	米・砂糖・じゃがいも・マヨネーズ ムース・かき氷おせんべい	きゅうり・人参・小松菜・玉葱・オレンジ 食塩相当量(g) 1.6	
7 水	牛乳	ハヤシライス ドレッシングサラダ チンゲン菜のスープ りんご缶	七草粥 麦茶	牛乳・豚肉・スキムミルク・ハム	米・じゃがいも・油・はるさめ	玉葱・人参・しめじ・きゅうり・キャベツ チンゲン菜・もやし・りんご缶・大根・かぶ 食塩相当量(g) 2.1	
8 木	牛乳	スパゲティ(ミートソース) イタリアンサラダ コンソメスープ パナナ	パウンドケーキ 麦茶	牛乳・豚肉・チーズ・ハム・卵	スパゲティ・油・バター・小麦粉 砂糖・じゃがいも	人参・玉葱・しめじ ブロッコリー・カリフラワー コーン・もやし・バナナ	216kcal-(kcal) 食塩相当量(g) 2.1
9 金	牛乳	ごはん 親子煮 キャベツのゆかり和え 豆腐の味噌汁 みかん	マンナビスケット 麦茶	牛乳・鶏肉・卵・かまぼこ・豆腐 味噌	米・砂糖・マヨネーズ 味噌	玉葱・グリーンピース・キャベツ・もやし きゅうり・大根・わかめ・みかん 食塩相当量(g) 2.1	
10 土	せんべい	煮込みうどん フルーツ缶	牛乳ケーキ	鶏肉	ソフトサラダ・うどん・牛乳ケーキ	玉葱・人参・いんげん・バイン缶 食塩相当量(g) 1.8	
13 火	牛乳	ごはん サワラの西京焼き 納豆和え すまし汁 バイン缶	バナナケーキ 麦茶	牛乳・さわか・味噌・納豆・かつお節 卵	米・砂糖・ホットケーキミックス バター	ほうれん草・人参・もやし・きゅうり・大根 わかめ・バイン缶・バナナ 食塩相当量(g) 2	
14 水	牛乳	カレーライス コールスローサラダ 小松菜のスープ りんご	スイートポテト 麦茶	牛乳・豚肉・スキムミルク・ハム 鶏卵	米・じゃがいも・油・マヨネーズ 砂糖・さつま芋・バター	玉葱・人参・キャベツ・きゅうり・コーン 小松菜・もやし・りんご 食塩相当量(g) 1.8	
15 木	牛乳	肉野菜うどん(みそ味) ミートボール かぼちゃサラダ パナナ	チーズおかごはん 麦茶	牛乳・鶏肉・油揚げ・味噌 ミートボール・ハム・スキムミルク チーズ・かつお節	うどん・マヨネーズ・米 かぼちゃ・きゅうり・バナナ	ほうれん草・白菜・玉葱・人参・葱 食塩相当量(g) 1.6	
16 金	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ シラスとキャベツの磯和え 味噌汁 みかん	ヨーグルト 麦茶	牛乳・鶏肉・しらす・味噌 スキムミルク・ヨーグルト	米・片栗粉・油・ごま・砂糖 ごま油	キャベツ・きゅうり・人参・もやし・青葱 玉葱・小松菜・みかん 食塩相当量(g) 1.7	
17 土	せんべい	チキンライス コンソメスープ	サッポロポテト	卵	雪の宿・米・油・サッポロポテト	ミッドベジタブル・玉葱・ほうれん草 食塩相当量(g) 1.4	
19 月	牛乳	ごはん カレイの照り焼き 切り干し大根サラダ 味噌汁 りんご缶	バインケーキ 麦茶	牛乳・カレイ・ハム・油揚げ・味噌 卵	米・マヨネーズ・砂糖 ホットケーキミックス・バター	切干大根・人参・いんげん・白菜 りんご缶・バナナップル 食塩相当量(g) 1.9	
20 火	牛乳	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き 野菜ソテー コンソメスープ オレンジ	南瓜パバロア 麦茶	牛乳・鶏肉・ベーコン	米・マヨネーズ・コーンフレーク・油 パバロア	キャベツ・もやし・人参・玉葱・ピーマン ほうれん草・しいたけ・オレンジ 食塩相当量(g) 2.1	
21 水	りんごジュース	ごはん ハンバーグ じゃぶソース ほうれん草とツナのサラダ コンソメスープ バイン缶	ちんすこう 牛乳	ツナ・牛乳	米・油・ごま・砂糖・小麦粉	りんご飲料・玉葱・ほうれん草・人参 わかめ・バイン缶 食塩相当量(g) 2.2	
22 木	牛乳	きつねうどん とりつくね ブロッコリーのムニエル バナナ	揚げ玉ごはん 麦茶	牛乳・かまぼこ・油揚げ・とりつくね ハム・スキムミルク	うどん・砂糖・マヨネーズ・米 天かす	玉葱・人参・しいたけ・ほうれん草 ブロッコリー・キャベツ・コーン バナナ 食塩相当量(g) 1.9	
23 金	牛乳	ごはん 八宝菜 焼売 中華スープ りんご	カステラドーナツ 麦茶	牛乳・鶏肉・なると・卵・焼売・豆腐	米・砂糖・油・ごま・カステラドーナツ	白菜・もやし・人参・キャベツ・玉葱 小松菜・りんご 食塩相当量(g) 2	
24 土	せんべい	焼きそば 中華スープ	カスタードケーキ	タコ	雪の宿・高し麺・油・タコ	キャベツ・人参・もやし・青葱・玉葱 わかめ 食塩相当量(g) 2.2	
26 月	牛乳	ごはん 鮭の塩焼き 納豆サラダ 白菜の味噌汁 りんご缶	さつま芋蒸しパン 麦茶	牛乳・鮭・納豆・味噌・スキムミルク	米・マヨネーズ・さつま芋・小麦粉 砂糖	ほうれん草・人参・もやし・きゅうり・白菜 しいたけ・りんご缶 食塩相当量(g) 2	
27 火	牛乳	ごはん 鶏肉と野菜のみそ焼肉 マセドアンサラダ すまし汁 パナナ	ゼリーとウエハース 麦茶	牛乳・鶏肉・味噌・ハム スキムミルク	米・ごま油・じゃがいも・マヨネーズ 麩・砂糖・ウエハース	人参・ピーマン・玉葱・きゅうり ほうれん草・バナナ・りんごジュース アガー 食塩相当量(g) 1.9	
28 水	牛乳	三色丼 ごぼうサラダ 豆腐のすまし汁 オレンジ	もみじまんじゅう 麦茶	牛乳・鶏肉・卵・ツナ・豆腐	米・砂糖・油・もみじまんじゅう	ほうれん草・ごぼう・人参・きゅうり コーン・もやし・玉葱・わかめ・オレンジ 食塩相当量(g) 1.8	
29 木	牛乳	誕生会 お楽しみメニュー	ケーキ 麦茶	牛乳・ツナ・鶏肉・竹輪・タコ	パン・いちごジャム・マヨネーズ・油 ごま・砂糖・白桃ムース	玉葱・ひじき・きゅうり・人参・もやし キャベツ・小松菜・バイン缶 食塩相当量(g) 2.1	
30 金	牛乳	ごはん 豚カツ キャベツの塩昆布和え 味噌汁 みかん	パウムクーヘン 麦茶	牛乳・かまぼこ・味噌・スキムミルク	米・油・ごま油・パウムクーヘン	キャベツ・きゅうり・人参・もやし・塩昆布 大根・しいたけ・なめこ・みかん 食塩相当量(g) 2	
31 土	せんべい	ナポリタン コンソメスープ	たべっこどうぶつ	タコ	雪の宿・スパゲティ・油 たべっこどうぶつ	玉葱・ピーマン・わかめ 食塩相当量(g) 1.6	

都合により、内容を少々変更する場合があります。 オレンジ、みかんの時は1歳児はみかん缶になります。(土)に、飲み物は付きません。

牛久さくら保育園