

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 パイント缶	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 パイント缶	2364-(kcal) 食塩相当量(g) 560 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・かしわムーセンべい	きゅうり・人参・小松菜・玉葱・オレンジ	2364-(kcal) 食塩相当量(g) 521 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 チングン菜・もやし・りんご缶・大根・かぶ	2364-(kcal) 食塩相当量(g) 515 2.1
8	木	牛乳	スペグティ(ミートソース) イタリアンサラダ コンソメスープ バナナ	パウンドケーキ 麦茶	牛乳・豚肉・チーズ・ハム・卵	スペグティ・油・バター・小麦粉 砂糖・じゃがいも	人参・玉葱・しめじ プロッコリー・カリフラワー コーン・もやし・バナナ	2364-(kcal) 食塩相当量(g) 621 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	米・砂糖・マンナビスケット 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	2364-(kcal) 食塩相当量(g) 523 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・パイント缶	2364-(kcal) 食塩相当量(g) 391 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 パイント缶	バナナケーキ 麦茶	牛乳・さわら・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・パイント缶・バナナ	2364-(kcal) 食塩相当量(g) 573 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	2364-(kcal) 食塩相当量(g) 578 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 バナナ	チーズおかかごはん 麦茶	牛乳・鶏肉・油揚げ・味噌	うどん・マヨネーズ・米	ほうれん草・白菜・玉葱・人参・葱 かぼちゃ・きゅうり・バナナ	2364-(kcal) 食塩相当量(g) 566 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	米・片栗粉・油・ごま・砂糖 スキムミルク・ヨーグルト	キャベツ・きゅうり・人参・もやし・青ねぎ 玉葱・小松菜・みかん	2364-(kcal) 食塩相当量(g) 524 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	ミックベジタブル・玉葱・ほうれん草	2364-(kcal) 食塩相当量(g) 415 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	パイントケーキ 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・バイナップル	2364-(kcal) 食塩相当量(g) 547 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	南瓜ババロア 麦茶	牛乳・鶏肉・ベーコン	米・マヨネーズ・コーンフレーク・油 ハーブ	キャベツ・もやし・人参・玉葱・ビーマン ほうれん草・しいたけ・オレンジ	2364-(kcal) 食塩相当量(g) 583 2.1
21	水	りんごジュース	ごはん ハンバーグ クチャブソース ほうれん草とツナのサラダ コンソメスープ パイント缶	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・パイント缶	2364-(kcal) 食塩相当量(g) 681 2.2
22	木	牛乳	きつねうどん とりつくね プロッコリーのハムマヨネーズ 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 プロッコリー・キャベツ・コーン バナナ	2364-(kcal) 食塩相当量(g) 563 1.9
23	金	牛乳	ごはん 八宝菜 焼壳 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・焼壳・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	2364-(kcal) 食塩相当量(g) 541 2
24	土	せんべい	焼きそば 中華スープ	カスタードケーキ	カイナ-	雪の宿・蒸し鶏・油・カスタードケーキ	キャベツ・人参・もやし・青ねぎ・玉葱 わかめ	2364-(kcal) 食塩相当量(g) 446 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	2364-(kcal) 食塩相当量(g) 548 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 バナナ	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 魅・砂糖・ウエハース	人参・ビーマン・玉葱・きゅうり ほうれん草・バナナ・りんご・ユース アガ	2364-(kcal) 食塩相当量(g) 549 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	2364-(kcal) 食塩相当量(g) 570 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・キウイ	パン・いちじゅく・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 キャラベツ・小松菜・パイント缶	2364-(kcal) 食塩相当量(g) 591 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	バウムクーヘン 麦茶	牛乳・かまぼこ・味噌・スキムミルク	米・油・ごま油・バウムクーヘン	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	2364-(kcal) 食塩相当量(g) 569 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	ウインナー	雪の宿・スパゲティー・油 たべっこどうぶつ	玉葱・ビーマン・わかめ	2364-(kcal) 食塩相当量(g) 483 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