

1月 給食献立表

令和2年度

つくし保育園

| 日 | 曜 | 9時のおやつ | 昼食 | 3時のおやつ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる | エネルギーたんぱく質 | 脂肪塩分 |
|----|---|--------------|---|-----------------------|--|---|--|------------------|---------------|
| 6 | 水 | 野菜ジュース | ごはん・カレー・コーンサラダ ミニトマト・青菜スープ・プチゼリー | 牛乳 バナナ・ビスケット | ・豚肉・ロースハム ・牛乳 | ・精白米・調合油 ・じゃがいも・マーガリン ・薄力粉・砂糖 ・プチゼリー・ビスケット | ・にんにく・玉ねぎ・人参 ・ケチャップ・キャベツ ・水菜・コーン缶・ミニトマト ・チンゲン菜・もやし・バナナ | 513kcal 18.5g | 13.3g 2.2g |
| 7 | 木 | ヨーグルト | うどん・みそ五目汁・松風焼き お浸し・グレープフルーツ | 麦茶 七草がゆ | ・豚肉・さつま揚げ ・鶏肉・卵 ・淡色辛みそ ・削り節 | ・干めん・砂糖 ・薄力粉・こんにゃく ・精白米 | ・人参・大根・ごぼう ・長ねぎ・ほうれん草 ・玉ねぎ・こまつな・キャベツ ・グレープフルーツ ・白菜・かぶ | 542kcal 16.2g | 11.6g 2.3g |
| 8 | 金 | みかん | ごはん・豚肉の煮物・さつま芋の甘煮 ゆかり和え・みそ汁・りんご | 牛乳・せんべい おふのスナック | ・豚肉 ・淡色辛みそ ・牛乳 | ・精白米・調合油・しらたき ・砂糖・さつまいも ・せんべい・おふ ・バター | ・玉ねぎ・水菜 ・大根・きゅうり ・人参・白菜・しめじ ・ニラ・りんご | 498kcal 15.4g | 16.5g 1.4g |
| 12 | 火 | ジョア | ごはん・マーボー豆腐 春雨サラダ・みそ汁・キウイフルーツ | 麦茶・煮干し お雑煮(未満児→白玉) | ・豚肉・淡色辛みそ ・豆腐・卵 ・煮干し・鶏肉 ・なると | ・精白米・ごま油・砂糖 ・片栗粉・はるさめ ・もち | ・にんにく・しょうが・玉ねぎ ・長ねぎ・ニラ・人参 ・キャベツ・もやし・大根 ・カットわかめ・なめこ ・キウイフルーツ・こまつな | 471kcal 19.2g | 14.7g 1.8g |
| 13 | 水 | ヨーグルト | ごはん・魚の香味焼き・筑前煮 みそ汁・オレンジ | 牛乳・チーズ ラスク | ・ムキカレイ・鶏肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・油揚げ・チーズ | ・精白米・調合油 ・砂糖・さといも ・フランスパン ・グラニュー糖・バター | ・人参・ごぼう・れんこん ・干しいたけ・いんげん ・玉ねぎ・ほうれん草 ・オレンジ | 556kcal 16.7g | 13.7g 1.6g |
| 14 | 木 | 野菜ジュース | ごはん・鶏肉のごまみそ焼き 大根サラダ・清汁・りんご | 牛乳・スルメ 大学芋 | ・鶏肉・ロースハム ・牛乳・淡色辛みそ ・スルメイカ | ・精白米・調合油 ・砂糖・いりごま ・さつまいも | ・しょうが・玉ねぎ ・大根・人参・水菜 ・パプリカ・長ねぎ・ごぼう ・干しいたけ・こまつな ・りんご | 475kcal 16.1g | 16.0g 2.0g |
| 15 | 金 | バナナ | ごはん・五目煮・豚肉のチーズフライ 千切りキャベツ・切干大根のナムル ミニトマト・かき玉汁・みかん | 牛乳・ブルー 小豆のケーキ | ・鶏肉・油揚げ ・豚肉・チーズ ・卵・牛乳 ・小豆 | ・精白米・調合油 ・ごま油・薄力粉・パン粉 ・調合油・砂糖 ・バター | ・ごぼう・人参 ・キャベツ・ケチャップ ・大根・きゅうり・ミニトマト ・玉ねぎ・えのき・チンゲン菜 ・みかん・ブルー | 504kcal 16.6g | 15.7g 1.8g |
| 18 | 月 | 野菜ジュース | ごはん・魚の竜田揚げおろしソースがけ ごま和え・沢煮焼・グレープフルーツ | 牛乳・チーズ スノーボールクッキー | ・ぶり・豚肉 ・牛乳・チーズ | ・精白米・調合油 ・片栗粉・いりごま ・砂糖・薄力粉 ・バター | ・大根・こまつな ・もやし・人参 ・えのき・ごぼう・水菜 ・グレープフルーツ | 504kcal 19.8g | 14.6g 1.6g |
| 19 | 火 | バナナ | ごはん・そぼろ煮・炒り卵 煮豆・即席漬け・清汁・ヤクルト | 牛乳・スルメ みたらし団子 | ・鶏肉・卵 ・うずら豆・かまぼこ ・牛乳・スルメイカ ・ヤクルト・豆腐 | ・精白米・調合油 ・砂糖・ごま油 ・白玉粉・片栗粉 | ・いんげん・白菜 ・人参・もやし・長ねぎ ・カットわかめ・こまつな | 474kcal 17.7g | 12.4g 1.7g |
| 20 | 水 | ヨーグルト | ごはん・大豆ハンバーグ・ブロッコリー もやし和え・みそ汁・りんご | 牛乳・煮干し マカロニの安倍川風 | ・豚肉・大豆・卵 ・ロースハム ・牛乳・煮干し ・きな粉・淡色辛みそ | ・精白米・調合油 ・砂糖・マカロニ ・パン粉 | ・玉ねぎ・ブロッコリー ・もやし・人参・きゅうり ・大根・長ねぎ・なめこ ・りんご | 486kcal 19.4g | 11.9g 2.0g |
| 21 | 木 | 野菜ジュース | ごはん・魚の蒲焼き風 白和え・豚汁・オレンジ | 牛乳・ブルー ジャムサンド | ・さば・豆腐 ・豚肉・牛乳 ・淡色辛みそ | ・精白米・砂糖 ・調合油・こんにゃく ・食パン | ・人参・こまつな ・大根・ごぼう・玉ねぎ ・オレンジ ・ブルー・いちごジャム | 476kcal 16.6g | 15.4g 2.0g |
| 22 | 金 | ヨーグルト | ケチャップライス・クリームシチュー 青菜サラダ・コンソメスープ キウイフルーツ | 麦茶 ずいとん | ・鶏肉・ロースハム ・油揚げ ・牛乳 | ・精白米・砂糖 ・調合油 ・薄力粉 ・こんにゃく | ・人参・玉ねぎ・マッシュルー ・グリーンピース ・こまつな・もやし・白菜 ・かぶ・しめじ・キウイフル ・大根・ごぼう | 491kcal 17.4g | 12.5g 2.0g |
| 25 | 月 | 野菜ジュース | ごはん・れんこんとひじきのつくね揚げ 梅和え・清汁・プチゼリー | 牛乳・せんべい りんご | ・鶏肉・卵 ・竹輪・牛乳 ・削り節 | ・精白米・調合油 ・砂糖・薄力粉 ・山芋・パン粉 ・プチゼリー・せんべい | ・しょうが・れんこん ・長ねぎ・ひじき・人参 ・チンゲン菜・キャベツ ・大根・長ねぎ・しいたけ ・水菜・りんご | 510kcal 21.7g | 17.0g 1.5g |
| 26 | 火 | ヨーグルト | ごはん・魚のごまだれ焼き 炒り豆腐・みそ汁・みかん | 牛乳・チーズ ショートブレッド | ・まがれい ・豚肉・豆腐 ・卵・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・チーズ | ・精白米・調合油 ・砂糖 ・さといも・薄力粉 ・バター | ・しょうが・人参・しいたけ ・いんげん・長ねぎ ・玉ねぎ・小松菜・みかん | 481kcal 22.4g | 9.7g 1.5g |
| 27 | 水 | カルピス せんべい | ごはん・豆腐のチキンナゲット ブロッコリーサラダ・野菜スープ りんご | 牛乳・スルメ ふかし芋 | ・豆腐・鶏肉 ・卵 ・牛乳・スルメイカ | ・精白米・調合油 ・砂糖 ・小麦粉・片栗粉 ・さつまいも・マヨネーズ | ・玉ねぎ・人参・ピーマン ・ブロッコリー・白菜 ・かぶ・もやし・キャベツ ・りんご・コーン缶 ・ケチャップ | 506kcal 19.9g | 16.6g 1.7g |
| 28 | 木 | 野菜ジュース | ごはん・ゆかり・八宝菜 甘酢和え・ワカメスープ キウイフルーツ | 牛乳・ブルー ドーナツ | ・豚肉・えび ・卵・牛乳 | ・精白米・片栗粉 ・砂糖・調合油 ・しらたき・バター ・小麦粉 | ・ゆかり・白菜・しいたけ・菊 ・人参・キャベツ・もやし ・長ねぎ・カットわかめ・えの ・キウイフルーツ・ブルー | 447kcal 18.4g | 10.0g 1.6g |
| 29 | 金 | ヨーグルト | ごはん・お魚ハンバーグ・豆腐サラダ みそ汁・オレンジ | 麦茶 きつねうどん | ・たら・はんぺん ・卵 ・豆腐・油揚げ | ・精白米・はるさめ ・砂糖・調合油 ・干めん | ・長ねぎ・人参・きゅうり ・ミニトマト・かぼちゃ ・玉ねぎ・いんげん ・オレンジ | 517kcal 19.6g | 14.5g 1.9g |

☆1月7日は「人日の節句」といって、この日に食べる縁起食が七草がゆです。七草がゆには、ビタミンやミネラルを豊富に含む春の七草(セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコペラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ)を入れます。体に優しい七草がゆを食べて無病息災を願いましよ。

<担当:上江川>