

2015年01月



1がつこんだて



吉祥院保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				行事予定 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
05 (月)	ごはん ツナ入り玉子焼き ひじき豆 味噌汁(麩 わかめ)	食パン、米、焼ふ、砂糖、油、三温糖	牛乳、卵、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、だいたず水煮缶詰、油揚げ、いわし(煮干し)	にんじん、いちごジャム・低糖度、生わかめ、ひじき、こんぶ(だし用)	しょうゆ	保育初め ジャムサンド 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.8 g カルシウム 246 mg
06 (火)	おかかご飯 豚じゃが 味噌汁(キャベツ、玉葱 青葱)	じゃがいも、米、油、小麦粉、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、りんご、にんじん、いんげん、ねぎ、レモン果汁、こんぶ(だし用)	しょうゆ	アップルケーキ 牛乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 20.5 g カルシウム 191 mg
07 (水)		食パン、三温糖、コーンスターチ、マーガリン	牛乳、豆乳、卵	みかん缶(液汁)、みかん缶、干しぶどう、レモン果汁		ミニもちつき大会 パンパディング 牛乳	エネルギー 155 kcal たんぱく質 6.4 g 脂 質 5.7 g カルシウム 125 g
08 (木)	ごはん 鶏の味噌焼き ジャーマンポテト 澄まし汁(白菜 玉葱 人参)	ゆでうどん、じゃがいも、米、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ベーコン、かつお節	たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、パセリ	酒、しょうゆ、スープストック	玉子入り味噌うどん 牛乳	エネルギー 591 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 17.9 g カルシウム 202 mg
09 (金)	ごはん 鯖の梅煮 キャベツのおひたし みそ汁(大根・油揚げ・青葱)	米、さつまいも、砂糖、油、三温糖	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かまぼこ、かつお節、ごま	だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、うめ干し、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、煮干だし汁、酢	大学芋 牛乳	エネルギー 434 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 14.0 g カルシウム 176 mg
10 (土)	きつねうどん じゃがいものそぼろ煮	ゆでうどん、じゃがいも、ぶどうパン、三温糖、油、砂糖	牛乳、油揚げ、鶏ひき肉、かつお節	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	ぶどうパン 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 16.9 g カルシウム 247 mg
13 (火)	ごはん 焼魚(鮭) 大根のきんぴら風 味噌汁(豆腐・油揚げ・青葱)	米、さつまいも、油、小麦粉、板こんにやく、片栗粉、三温糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ちくわ、卵、いわし(煮干し)、黒ごま	だいこん、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	薩摩芋の天ぷら 牛乳	エネルギー 614 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 21.6 g カルシウム 250 mg
14 (水)	ごはん クリームシチュー 野菜サラダ(ブロッコリー)	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、チーズ、調製豆乳、卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶	コンソメ	保育参加 コーンチーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 629 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 18.4 g カルシウム 238 mg
15 (木)	ごはん カレー味のハンバーグ 野菜のドレッシング和え 味噌汁(玉葱・わかめ・えのき)	米、パン粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、いわし(煮干し)	みかん、たまねぎ、ほうれんそう、こまつな、にんじん、えのきたけ、緑豆もやし、生わかめ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、カレー粉	みかん1個 ソルトクラッカー2枚 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 14.4 g カルシウム 240 mg
16 (金)	ごはん 根野菜の煮物 味噌汁(そうめん・法蓮草)	米、もち、さといも、干しほうれんそう、砂糖、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、いわし(煮干し)	だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、ほうれんそう、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ	あべかわもち 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 8.3 g カルシウム 178 mg
17 (土)	わかめうどん 薩摩芋の炒め煮	ゆでうどん、さつまいも、三温糖	牛乳、卵、かまぼこ、かつお節	生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	黒糖ロールパン 牛乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 8.5 g カルシウム 181 mg
19 (月)	ごはん ツナ入り玉子焼き ひじき豆 味噌汁(麩 わかめ)	食パン、米、焼ふ、砂糖、油、三温糖	牛乳、卵、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、だいたず水煮缶詰、油揚げ、いわし(煮干し)	にんじん、いちごジャム・低糖度、生わかめ、ひじき、こんぶ(だし用)	しょうゆ	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.8 g カルシウム 246 mg
20 (火)	おかかご飯 豚じゃが 味噌汁(キャベツ、玉葱 青葱)	じゃがいも、米、小麦粉、マーガリン、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、おから、卵、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、いんげん、ねぎ、干しぶどう、こんぶ(だし用)	しょうゆ	おから入りパウンドケーキ 牛乳	エネルギー 586 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 18.2 g カルシウム 195 mg
21 (水)	ごはん じゃこのかき揚げ 酢の物 みそ汁(豆腐 しめじ)	米、ロールパン、さつまいも、小麦粉、油、はるさめ、片栗粉、三温糖	牛乳、木綿豆腐、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、卵、いわし(煮干し)	きゅうり、にんじん、たまねぎ、しめじ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ	お誕生日会 ミルクロール 牛乳	エネルギー 648 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 21.3 g カルシウム 252 mg
22 (木)	ごはん 鶏の味噌焼き ジャーマンポテト 澄まし汁(白菜 玉葱 人参)	ゆでうどん、じゃがいも、米、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ベーコン、かつお節	たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、パセリ	酒、しょうゆ、スープストック	玉子入り味噌うどん 牛乳	エネルギー 613 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 19.3 g カルシウム 202 mg

23 (金) ご飯 鯖の梅煮 キャベツのおひたし みそ汁(大根・油揚げ・青葱)	米、さつまいも、砂糖、油、三温糖	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かまぼこ、かつお節、ごま	だいこん、キャベツ、にんじん、ねぎ、うめ干し、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒、煮干だし汁、酢	大学芋 牛乳	エネルギー 434 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 14.0 g カルシウム 176 mg
24 (土) きつねうどん じゃがいものそばろ煮	ゆでうどん、じゃがいも、ぶどうパン、三温糖、油、砂糖	牛乳、油揚げ、鶏ひき肉、かつお節	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	ぶどうパン 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 16.9 g カルシウム 247 mg
26 (月) 発芽玄米入りご飯 豆腐のあんかけ煮 味噌汁(薩摩芋、玉葱)	米、さつまいも、胚芽米、焼ふ、グラニュー糖、マーガリン、片栗粉、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	麩のラスク 牛乳	エネルギー 466 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 13.1 g カルシウム 242 g
27 (火) ご飯 焼魚(鮭) 大根のきんぴら風 味噌汁(豆腐・油揚げ・青葱)	米、さつまいも、油、小麦粉、板こんにゃく、片栗粉、三温糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ちくわ、卵、いわし(煮干し)、黒ごま	だいこん、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	薩摩芋の天ぷら 牛乳	エネルギー 614 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 21.6 g カルシウム 250 mg
28 (水) ご飯 クリームシチュー 野菜サラダ(ブロッコリー)	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ハム、チーズ、調理豆乳、卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、コーン缶	コンソメ	コーンチーズ蒸しパン 牛乳	エネルギー 629 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 18.4 g カルシウム 238 mg
29 (木) ご飯 カレー味のハンバーグ 野菜のドレッシング和え 味噌汁(玉葱・わかめ・えのき)	米、パン粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、いわし(煮干し)	みかん、たまねぎ、ほうれんそう、ごまっつな、にんじん、えのきたけ、緑豆もやし、生わかめ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ、カレー粉	みかん1個 ソルトクラッカー2枚 牛乳	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14.4 g カルシウム 240 mg
30 (金) ご飯 根野菜の煮物 味噌汁(そうめん・法蓮草)	米、さといも、マカロニ、干しそうめん、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、いわし(煮干し)	だいこん、にんじん、ごぼう、れんこん、ほうれんそう、グリーンピース(冷凍)、こんぶ(だし用)	しょうゆ	マカロニのきな粉和え 牛乳	エネルギー 455 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 8.4 g カルシウム 179 mg
31 (土) わかめうどん 薩摩芋の炒め煮	ゆでうどん、さつまいも、三温糖	牛乳、卵、かまぼこ、かつお節	生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	黒糖ロールパン 牛乳	エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 8.5 g カルシウム 184 mg

あけましておめでとございます

本年もおいしい給食を提供できるように頑張っていきます。

よろしくお願ひ申し上げます。



七草がゆを食べよう！！

1月7日の朝に、無病を祈って7種類の野菜をかゆに入れて食べます。

葉菜には、ビタミンA、B、C、そしてカルシウムなどミネラルが豊富です。

お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体には、よい食事と言えるでしょう

(七草粥にする春の七草)

せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ



\*ひよこ・あひる・りす組では・・・こんにゃく・油揚げ・かまぼこ・竹輪・ハム・ベーコンきのこ類・発芽玄米を省いています

