



献立表



2024年01月

佐東ひかり保育園

| 日付 | 献立 | エネルギー たんぱく質 脂質 | 材 料 名 | | | | 3時のおやつ |
|---------|-----------------------------|----------------------|--|--|--|------------------------------|---------------|
| | | | 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 金 | ぶりの照り焼き 生酢 黒豆 みかん | 508 19 13 | 砂糖 | ぶり、うずら豆 ちりめん | みかん、大根、人参 きゅうり | 酢、みりん、しょうゆ 食塩 | りんご きんとん |
| 06 土 | ミートスパゲティ バナナ | 595 22 15 | ハーフスパゲティ サラダ油 | 豚ミンチ、牛ミンチ チーズ | バナナ、人参、玉葱 干しいたけ | ケチャップ ウスターソース、食塩 | おかかむすび |
| 09 火 | 筑前煮 野菜のごま和え いちご | 479 20 9 | 里芋、板こんにゃく 砂糖、白ごま油 | 鶏肉、さつま揚げ ちりめん、白ごま | キャベツ、いちご 人参、小松菜 たけのこ、ごぼう 干しいたけ | しょうゆ | 七草むすび |
| 10 水 | さばの竜田揚げ みそ汁 みかん | 570 22 20 | 片栗粉、白絞油 | さば、中みそ だし用煮干し、油揚げ | みかん、大根、玉葱 人参、葉ねぎ、しょうが | しょうゆ、酒、みりん | うずまき クッキー |
| 11 木 | ポークチャップ 白和え りんご | 515 19 14 | 板こんにゃく、砂糖 サラダ油 | 豚肉、木綿豆腐、白ごま | 玉葱、りんご、人参 小松菜、切干大根 | ケチャップ、しょうゆ ウスターソース | ぜんざい |
| 12 金 | タンドリーチキン クリームシチュー いちご | 514 23 15 | じゃがいも、白ごま油 | 鶏肉、牛乳 ヨーグルト、ベーコン チーズ、鶏肉 | いちご、玉葱、人参 裏ごしコーン、小松菜 しょうが、レモン果汁 | ケチャップ、カレー粉 食塩 | いちごゼリー |
| 13 土 | チャーハン バナナ | 455 11 10 | | ハム、有塩バター | バナナ、玉葱、人参 ピーマン | しょうゆ、コンソメ 食塩 | ふかし芋 |
| 15 月 | 牛肉の炒め煮 ポテトサラダ ネーブル | 485 19 15 | じゃがいも マヨネーズ 砂糖、黒ごま油 | 牛肉、生揚げ ツナ水煮缶、蒸し大豆 | ネーブル、玉葱、人参 きゅうり、コーン 干しいたけ | しょうゆ、酢、食塩 | ココアゼリー |
| 16 火 | 鶏肉の南蛮漬け わかめスープ キウイ | 583 24 22 | 白絞油、マヨネーズ 片栗粉、小麦粉、砂糖 | 鶏ささ身、卵 ベーコン、カットわかめ | キャベツ、玉葱 キウイ、小松菜、人参 パセリ | 白湯スープ、酢 しょうゆ、食塩 | サンドイッチ |
| 17 水 | 白身魚の磯辺焼き マカロニサラダ みかん | 503 20 16 | マヨネーズ、マカロニ | カラスカレイ、ハム、卵 | みかん、玉葱 キャベツ、きゅうり 人参、あおのり | しょうゆ、食塩 | 豆腐チュロス |
| 18 木 | 納豆すり身揚げ 炒めビーフン りんご | 579 24 16 | ビーフン、片栗粉 サラダ油 | たら、豚肉、木綿豆腐 挽きわり納豆、卵 | りんご、玉葱 キャベツ、人参、にら 葉ねぎ、干しいたけ | しょうゆ | ラスク |
| 19 金 | さばのおろし煮 みそ汁 いちご | 499 24 16 | 砂糖 | さば、豆腐、中みそ だし用煮干し カットわかめ | 大根、いちご、玉葱 大根(葉)、人参 | しょうゆ、みりん | ふスナック |
| 20 土 | チャンポン麺 バナナ | 462 18 8 | 生中華めん | 豚肉、かまぼこ | バナナ、玉葱 キャベツ 人参、葉ねぎ | 白湯スープ、しょうゆ | ひじきむすび |
| 22 月 | ハッシュドビーフ りんごサラダ | 597 21 25 | サラダ油、白ごま油 | 牛肉、蒸し大豆、ハム | 玉葱、キャベツ、人参 りんご マッシュルーム きゅうり | ハヤシルウ、酢、食塩 | おから チョコボール |
| 23 火 | 五目卵焼き キャベツスープ ネーブル | 459 16 14 | サラダ油、砂糖 黒ごま油 | 卵、木綿豆腐 鶏ミンチ、ベーコン | ネーブル、キャベツ 人参、玉葱、葉ねぎ 干しいたけ ひじき、かぼちゃ | コンソメ、しょうゆ 食塩 | りんごゼリー |
| 24 水 | 白身魚のぼん酢焼き 白菜スープ キウイ | 512 22 12 | | カラスカレイ ベーコン、有塩バター | 白菜、キウイ、玉葱 人参、小松菜 レモン果汁 | しょうゆ、コンソメ みりん、酢 | 揚げパン (きなこ) |
| 25 木 | マーボー豆腐 中華風サラダ いちご | 543 20 16 | 砂糖、片栗粉、サラダ油 | 豆腐、豚ミンチ 牛ミンチ、ハム 中みそ、黒ごま、白ごま カットわかめ、削り節粉 | キャベツ、いちご 玉葱、人参、たけのこ きゅうり、えのきだけ 葉ねぎ、切干大根 | 冷やし中華のたれ しょうゆ、いりこだし 食塩 | ヨーグルト ドーナツ |
| 26 金 | すき焼き風煮 さつまいもサラダ ネーブル | 530 17 19 | さつまいも、 糸こんにゃく、 マヨネーズ、焼酎(車心) 砂糖、白ごま油 | 焼き豆腐、牛肉、ハム | ネーブル、白菜、玉葱 きゅうり、人参 りんご、春菊 干しぶどう | しょうゆ、みりん、食塩 | レアチーズ ケーキ |
| 27 土 | 鍋焼き風うどん バナナ | 530 19 10 | 干しうどん | 鶏肉、卵、だし用削り節 | バナナ、玉葱、人参 葉ねぎ、干しいたけ | しょうゆ、本みりん 食塩、いりこだし | おかかむすび |
| 29 月 | 白身魚のカレー天ぷら きんぴら りんご | 539 22 14 | 糸こんにゃく、小麦粉 白絞油、砂糖、黒ごま油 | カラスカレイ、牛肉 卵、白ごま | りんご、人参、小松菜 れんこん、ごぼう 切干大根、パセリ | しょうゆ、みりん カレー粉、食塩 | ボンデケーキ |
| 30 火 | まぐろの五色揚げ コーンスープ みかん | 574 27 16 | さつまいも、砂糖 片栗粉 | 牛乳、まぐろ 豚レバー、ベーコン 蒸し大豆 | みかん、裏ごしコーン 玉葱、人参、小松菜 | コンソメ、ケチャップ しょうゆ | いももち |
| 31 水 | ポークカレー フルーツヨーグルト | 567 16 16 | じゃがいも、砂糖 白ごま油 | 豚肉、ヨーグルト 生クリーム | 玉葱、バナナ、人参 もも缶、パイン缶 キウイ | カレー粉、ケチャップ | プチパン |

☆給食だより☆

あけましておめでとうございます！今年も子どもたちが楽しく食事ができるよう、心をこめて給食を作ります。
1月の献立では、黒豆、りんごきんとんなどのおせち料理を取り入れています。
また、月末におやつとして園内で焼き上げたプチパンを出す予定です。
たくさんご飯を食べて、今年1年元気に過ごしましょう！

