

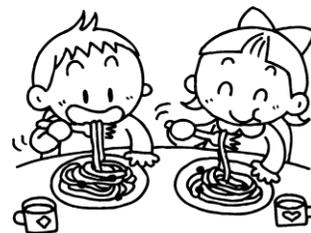
令和元年度1月給食献立予定表

あゆみ保育園
(栄養士 林 千智)



今年も1年ありがとうございました。来年もお子様に喜んでもらえるよう、安全でおいしい給食を心を込めて作りますので、どうぞよろしくお願ひ致します。

さて、来月7日のおやつには七草粥を提供し、お正月で疲れた胃腸を休めたり、1年の無病息災を祈ったりと、来年も様々な日本の伝統行事を大切にしたいと思ひます。22日には、虹鱒の一匹づきの食べ方をきりんさん対象に学習します。24日には、きりんさん対象に「うどんづくり」の体験も行う予定です。



マークは栄養指導の日です ♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシングです ☆マークは新しいメニューです

日	曜日	献立名	主な材料			おやつ(補食)
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	3時全員
4	土	ご飯 豚肉の生姜焼き 胡瓜と若布の酢の物 もやしとキャベツの味噌汁 デザート	精白米 三温糖 食パン 砂糖 マーガリン	豚肉 しらす干し	玉ねぎ 胡瓜 わかめ もやし キャベツ 果物	麦茶 ♥シュガートースト
18		かやくご飯 なます 鶏肉とさつま芋の中華炒め わかめと油揚げのみそ汁 デザート	精白米 片栗粉 さつまいも 砂糖 ごま油 三温糖 薄力粉 油 甘納豆	鶏肉 油揚げ 普通牛乳 鶏卵	青ピーマン 人参 大根 わかめ 玉ねぎ ほうれん草 果物	牛乳 ♥宇治金時ケーキ
6	火	みそあんかけうどん 鱈のフライ 大豆と切干大根の煮物 デザート	うどん 片栗粉 薄力粉 調合油 三温糖 精白米	豚肉 あじ 鶏卵 大豆 油揚げ	玉ねぎ 人参 たけのこ 水煮 しいたけ 切干し大根 ひじき 果物 大根 かぶ	麦茶 ♥七草粥
7		ツナポテトサンド 洋風入り豆腐 人参サラダ 若布とえのきのスープ デザート	食パン じゃが芋 マヨネーズ 三温糖 ごま油	まぐろ油漬缶詰 木綿豆腐 ロースハム 普通牛乳 鶏 卵 プロセスチーズ	人参 玉ねぎ さやえんどう ほうれん草 コーン缶 わかめ えのき 果物	牛乳 ♥オニオンブレッド
8	水	ごはん 明石焼き風卵焼き ♥ほうれん草とくぎ煮のおひたし ♥かす汁 デザート	精白米 三温糖 中華めん	鶏卵 普通牛乳 いかなごつくた煮 豚肉 豚肉	長ねぎ ほうれん草 大根 人参 ごぼう 果物 キャベツ 玉ねぎ	麦茶 ♥そばめし
9		味噌ラーメン 豆腐入りナゲット ほうれん草とカニカマのナムル デザート	中華めん ごま油 調合油 三温糖 片栗粉 薄力粉 砂糖	豚肉 みそ 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 チーズ かまぼこ 普通牛乳	もやし 玉ねぎ 人参 ほうれん草 なら 果物 たけのこ 水煮 大豆 もやし	牛乳 ♥チヂミ
10	土	ごはん 豚肉のケチャップ炒め もやしとツナのごま酢和え じゃが芋と若布のみそ汁 デザート	精白米 三温糖 ごま 砂糖 じゃがいも	豚肉 ツナ缶 しらす干し	玉ねぎ トマト ケチャップ もやし わかめ 生しいたけ 果物 焼きのり	麦茶 ♥おにぎり
11		ハヤシライス 野菜入り卵焼き 白菜とりんごのサラダ デザート	精白米 じゃが芋 三温糖 マヨネーズ いりごま	豚肉 鶏卵 普通牛乳 チーズ	人参 玉ねぎ 福神漬 青ピーマン 白菜 りんご 果物 ひじき	牛乳 ♥ひじきトースト
14	火	クロワッサン 生野菜★ ツナとマカロニのグラタン チンゲン菜と若布のスープ デザート	クロワッサン マカロニ バター 薄力粉 パン粉 ごま 油 三温糖	ベーコン 普通牛乳 チーズ ツナ缶	玉ねぎ しめじ コーン缶 人参 ほうれん草 トマト 胡瓜 レタス ブロッコリー 青梗菜 わかめ 梅	麦茶 ♥♥梅おかかおにぎり 昆布
15		胚芽米入りご飯 魚の野菜あんかけ 切り干し大根の煮物 牛蒡とさつま芋のみそ汁 デザート	精白米 はいが米 片栗粉 三温糖 こんにやく さつま芋 薄力粉 バター	あじ 油揚げ 普通牛乳 鶏卵 生クリーム	人参 たけのこ 水煮 しいたけ 青ピーマン 切干し大根 ごぼう 果物	牛乳 ♥お楽しみケーキ
16	金	卵うどん ♥高野豆腐のフライ さつまあげと冬野菜の煮物 デザート	ゆでうどん 三温糖 薄力粉 パン粉 調合油 精白米 オリーブ油	鶏卵 凍り豆腐 さつま揚げ 豆乳 チーズ	長ねぎ 人参 玉ねぎ ほうれん草 大根 ごぼう 果物	麦茶 ♥ほうれん草のリゾット
17		チーズサンド ハムカツ フレンチサラダ ポトフ デザート	食パン 薄力粉 パン粉 調合油 三温糖 じゃがいも バター 砂糖	チーズ ハム 鶏卵 ソーセージ 普通牛乳	胡瓜 レタス 人参 玉ねぎ キャベツ 果物 りんご	牛乳 ♥りんごケーキ
20	火	きのこスパゲッティ 豆腐ハンバーグ 白菜のしょうが醤油 もやしと小松菜のスープ ヨーグルト	スパゲティ 薄力粉 パン粉 調合油 ごま油 砂糖 ロールパン バター	ベーコン チーズ はんぺん 鶏卵 ヨーグルト 普通牛乳	しめじ えのき 生しいたけ 玉ねぎ 白菜 もやし 人参 小松菜	牛乳 ♥メロンパン
21		ふりかけご飯 ♥チーズとひじきのごま和え 鱈の竜田揚げ(年長児は虹鱒の一匹付け) デザート ベーコンとたまねぎのみそ汁	精白米 片栗粉 三温糖 調合油 スパゲティ マヨネーズ 砂糖 さつま芋	さば チーズ ベーコン 普通牛乳	焼きのり 大根 胡瓜 人参 玉ねぎ ひじき キャベツ ピーマン 果物 りんご	牛乳 ♥さつま芋とりんごの重ね煮
22	木	ソフトフランス ひき肉のコーン蒸し 花野菜のペンネ ごぼうのスープ デザート	フランスパン パン粉 調合油 バター 三温糖 うどん	豚肉 鶏卵 ベーコン 生クリーム 脱脂粉乳	玉ねぎ コーン ブロッコリー カリフラワー 人参 ごぼう 果物	スキムココア ♥うどんかりんとう
23		うどん作り ごはん 回鍋肉 もやしとハムのごま酢和え かき玉汁 デザート	精白米 三温糖 砂糖 ごま うどん	豚肉 ハム 鶏卵	キャベツ 青ピーマン 人参 たけのこ 水煮 もやし 胡瓜 長ねぎ 果物 玉ねぎ	麦茶 ♥かけうどん
24	月	ごま塩ご飯 生揚げのごまみそ焼き ネバネバ和え じゃが芋のすまし汁 デザート	精白米 ごま 三温糖 マヨネーズ じゃがいも 薄力粉 バター	生揚げ 納豆 油揚げ 削り節 普通牛乳 チーズ 鶏卵	しめじ えのき あさつき キャベツ 人参 もやし わかめ 果物	牛乳 ♥チーズ蒸しパン
27		ごはん 里芋のこっくり煮 マーボーブロッコリー 大根のみそ汁 デザート	精白米 さといも 三温糖 ごま油 片栗粉 強力粉 マーガリン 砂糖 いりごま	鶏もも 豚肉 油揚げ 普通牛乳 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 小松菜 果物	牛乳 ♥サクサククッキー
28	木	ごはん 豚小間肉のブルコギ風 ブロッコリーと南瓜の温野菜サラダ 高野豆腐と玉ねぎのみそ汁 デザート	精白米 三温糖 ごま油 いりごま マヨネーズ 食パン マーガリン	豚肉 凍り豆腐 きな粉	人参 なら 長ねぎ ブロッコリー かぼちゃ 玉ねぎ 果物	麦茶 ♥コーンライス
30		チーズ胡瓜サンド 野菜スープ 鮭としめじのマヨソース和え キャベツとじゃこの和え物 デザート	食パン マーガリン 黒砂糖 片栗粉 マヨネーズ 三温糖 いりごま 調合油 うどん	チーズ ベにぎ しらす干し 木綿豆腐 普通牛乳	胡瓜 しめじ 玉ねぎ トマト ケチャップ キャベツ 人参 長ねぎ もやし 果物	牛乳 ♥きなこトースト
31	金					

※裏に給食だよりが載っていますので、「」覧下さい。

食材の栄養指導は月2回、
マークのある日の郷土料理
や、食事のマナー等につい
て行います。

今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	545kcal	18g	17g
平均	548kcal	19g	18g