

1月 給食献立表

ぶどう大野南保育園

令和 4年

日	曜	おやつ	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
4	火	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 きつねうどん キャベツののりあえ ヨーグルト	牛乳 きなこスコーン	・油揚げ・削り節 ・ブレンヨーグルト ・牛乳・きな粉・豆乳	・精白米・うどん ・砂糖・ごま油 ・薄力粉・マーガリン	・こねぎ・キャベツ・にんじん ・焼きのり
5	水	麦茶 クラッカー	ひじきご飯 れんこんと豚肉の炒め煮 ブロッコリーの味噌サラダ 切り干し大根の味噌汁	牛乳 チーズクッキー	・油揚げ ・豚肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・鶏卵・パルメザンチーズ ・マーガリン	・精白米・調合油・砂糖 ・ごま油 ・薄力粉 ・マーガリン	・乾ひじき・にんじん・れんこん ・さやえんどう・ブロッコリー ・チンゲンサイ・キャベツ ・ぶなしめじ・切干しいんげん
6	木	麦茶 アスパラビスケット	ご飯 ポークカレー ポテトサラダ ポトフ りんご	牛乳 ココアケーキ	・豚肉・豆乳 ・魚肉ソーセージ ・ウインナーソーセージ ・牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨネーズ・薄力粉	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・きゅうり ・にんじん・グリーンピース・りんご
7	金	麦茶 ウエハース	ご飯 千草焼き ピーマンサラダ 大根としめじの味噌汁	牛乳 アップルパイ	・鶏卵・鶏ひき肉・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・ピーファン ・ごま油・砂糖 ・マーガリン・餃子の皮 ・薄力粉・なたね油	・にんじん・長ねぎ・グリーンピース ・きゅうり・だいこん ・ぶなしめじ・りんご・レモン果汁
8	土	麦茶 あんぱんまんビスケット	カレー南蛮うどん さつまいもと野菜の胡麻和え バナナ	牛乳 ソフトせんべい	・鶏肉 ・いりげんまめ ・牛乳	・うどん・さつまいも ・いりごま	・にんじん・こまつな・長ねぎ ・バナナ
11	火	麦茶 野菜おせんべい	ナポリタン さつまいものヨーグルトサラダ 豆乳スープ みかん	牛乳 フルーツカクテル	・ベーコン ・パルメザンチーズ ・ブレンヨーグルト ・豆乳・牛乳	・スパゲティ ・オリーブ油・さつまいも ・マヨネーズ ・牛乳寒天	・たまねぎ・青ピーマン ・マッシュルーム水煮缶 ・トマトケチャップ・ホールトマト ・くりかぼちゃ・ブロッコリー
12	水	麦茶 クラッカー	ご飯 鮭のマヨコーン焼き 白菜のツナサラダ 大根としめじの味噌汁	牛乳 食パンラスク	・さけ・ツナ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・マヨネーズ・ごま油 ・食パン・マーガリン ・砂糖	・コーン・はくさい ・ほうれんそう・コーン缶 ・だいこん・ぶなしめじ
13	木	麦茶 アスパラビスケット	食パン スパニッシュオムレツ ひじきのサラダ 豆腐としめじのスープ バナナ	牛乳 鮭おにぎり	・鶏卵・鶏ひき肉 ・木綿豆腐・牛乳 ・鮭	・食パン・じゃがいも ・いりごま・砂糖・精白米	・ほうれんそう・たまねぎ・にんにく ・にんじん・乾ひじき・きゅうり ・生しいたけ・青ねぎ ・バナナ
14	金	麦茶 ウエハース	ご飯 すき焼き風煮 ブロッコリーのごま和え 板ふとほうれん草の味噌汁	牛乳 ウインナーロールパイ	・豚肉 ・焼き豆腐・淡色辛みそ ・牛乳 ・ウインナーソーセージ	・精白米・しらたき・砂糖 ・いりごま・板ふ ・パイ皮	・はくさい・こまつな・ブロッコリー ・ほうれんそう・たまねぎ ・トマトケチャップ
15	土	麦茶 あんぱんまんビスケット	ジャジャ丼 具だくさん味噌汁 ヨーグルト	牛乳 ソフトせんべい	・ぶたひき肉・淡色辛みそ ・ブレンヨーグルト ・牛乳	・精白米・砂糖・片栗粉 ・じゃがいも	・たまねぎ・きゅうり・チンゲンサイ ・にんじん
17	月	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ に玉中華スープ	牛乳 コーンフレーククッキー	・絹ごし豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・鶏卵 ・牛乳	・精白米・片栗粉 ・緑豆はるさめ・ごま油 ・いりごま・コーンフレーク ・薄力粉・マーガリン	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら ・ながさきはくさい・キャベツ ・きゅうり
18	火	麦茶 クラッカー	妻ご飯 焼きあじのおろしポン酢がけ 水菜と根菜の胡麻和え たまねぎと小松菜の味噌汁	牛乳 いももち	・あじ・淡色辛みそ ・牛乳 ・パルメザンチーズ	・精白米・押麦・いりごま ・じゃがいも・片栗粉・調合油	・おろしだいこん・レモン果汁 ・みずな・ごぼう・かぶ・こまつな ・たまねぎ
19	水	麦茶 アスパラビスケット	ご飯 冬野菜カレー スパゲティサラダ ほうれん草とえのきのスープ	牛乳 ピザトースト	・鶏肉 ・魚肉ソーセージ ・牛乳 ・CHEDDARチーズ	・精白米・調合油・じゃがいも ・スパゲティ・砂糖 ・マヨネーズ・食パン	・にんじん・たまねぎ・えのき・ピーマン ・トマトケチャップ・かぼちゃ ・ブロッコリー・はくさい・きゅうり ・キャベツ・ほうれんそう・トマト
20	木	麦茶 ウエハース	ごましおご飯 千草焼き 大豆とひじきの炒め煮 小松菜と油揚げの味噌汁	牛乳 りんごケーキ	・鶏ひき肉・鶏卵 ・大豆水煮・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・豆乳	・精白米・いりごま・調合油 ・砂糖 ・マーガリン・薄力粉	・にんじん・乾しいたけ・根みつば ・乾ひじき・こまつな ・長ねぎ・りんご
21	金	麦茶 あんぱんまんビスケット	食パン ポークソテー 切干大根のサラダ えのきとエリンギのスープ	牛乳 わかめおにぎり	・豚肉 ・ロースハム・牛乳	・食パン・薄力粉・調合油 ・マーガリン・いりごま ・ごま油・砂糖・精白米	・切干しいんげん・きゅうり ・にんじん・りよくとうもろこし ・にんにく・エリンギ・こねぎ ・えのきたけ・乾わかめ
22	土	麦茶 野菜おせんべい	あさりとキャベツの和風スパゲティ キャベツとほうれん草の胡麻和え バナナ	牛乳 ソフトせんべい	・あさり水煮缶詰 ・牛乳	・スパゲティ ・マーガリン・砂糖 ・いりごま	・たまねぎ・にんにく・キャベツ ・ほうれんそう・にんじん・バナナ
24	月	麦茶 クラッカー	ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツとチーズのサラダ わかめとたまねぎの味噌汁	牛乳 きな粉マカロニ	・豚肉 ・プロセスチーズ ・淡色辛みそ・牛乳 ・きな粉	・精白米・調合油・砂糖 ・マカロニ	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん・乾ひじき・キャベツ ・乾わかめ
25	火	麦茶 アスパラビスケット	ご飯 鶏のから揚げ 春雨サラダ わけぎと豆腐の味噌汁	牛乳 青のりすなっ魅	・鶏肉 ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・かたくり粉・調合油 ・春雨・砂糖・ごま油 ・魅・マーガリン	・にんにく・しょうが ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・万ねぎ・あおのり
26	水	麦茶 ウエハース	食パン 鶏肉と根菜のグラタン 青梗菜とウインナーの炒め物 レタスとコーンのスープ バナナ	牛乳 さつま芋おにぎり	・鶏肉・豆乳 ・CHEDDARチーズ ・ウインナーソーセージ ・牛乳	・食パン・薄力粉・調合油 ・マーガリン ・精白米・さつまいも ・いりごま	・ごぼう・れんこん・たまねぎ ・パセリ・チンゲンサイ・えのきたけ ・レタス・コーン・こんぶ ・バナナ
27	木	麦茶 あんぱんまんビスケット	コーンピラフ ハンバーグ マカロニサラダ たまねぎとかぼちゃのスープ	牛乳 誕生日カップケーキ	・豚ひき肉・鶏ひき肉 ・豆乳・魚肉ソーセージ ・牛乳・ホイップクリーム	・精白米・マカロニ ・マヨネーズ ・小麦粉	・にんじん・コーン ・たまねぎ・トマトケチャップ ・きゅうり・かぼちゃ ・みかん
28	金	麦茶 ソフトせんべい	ご飯 鶏の照り焼き かぼちゃサラダ 野菜の味噌汁	牛乳 ツナマヨトースト	・鶏肉・淡色辛みそ ・牛乳 ・ツナ	・精白米・調合油・マヨネーズ ・食パン	・ブロッコリー・にんじん ・かぼちゃ・きゅうり・たまねぎ ・だいこん・チンゲンサイ
29	土	麦茶 クラッカー	焼肉丼 春雨スープ ヨーグルト	牛乳 ソフトせんべい	・豚肉・牛乳 ・淡色辛みそ・鶏ささみ ・ブレンヨーグルト	・いりごま・調合油 ・精白米・はるさめ・砂糖	・たまねぎ・キャベツ・青ピーマン ・にんじん・チンゲンサイ
31	月	麦茶 アスパラビスケット	食パン 鱈の照り焼き ポテトサラダ えりんぎとわかめスープ	牛乳 ソーセージおにぎり	・あじ・魚肉ソーセージ ・牛乳 ・ウインナーソーセージ	・食パン・砂糖・じゃがいも ・マヨネーズ・精白米	・しょうが・にんじん・きゅうり ・エリンギ・カットわかめ ・コーン缶詰粒・グリーンピース ・トマトケチャップ

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	食物繊維	塩分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量	522kcal	20.1g	17.5g	220mg	2.2mg	187μg	0.32mg	0.37mg	5.2g	2.1g