

1月 予定献立表

H31.1.4 花川戸保育園

日	曜	献立名	おやつ	熱いもの 冷たいもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
4 18	金	たぬきうどん ポテトサラダ <sup>※1</sup> 黄桃	牛乳 牛乳 おからドーナツ	うどん 小麦粉・油 じゃが芋 マヨネーズ	卵 なると ハム	わかめ・長ねぎ 玉ねぎ・ちゅうり 人参・青のり・醤油	582 15.5
5 19	土	ベーコンオムレツサンド 春雨とハムのソテー オニオンスープ パイン	ヨーグルト 牛乳 ビスケット	ヨーグルト 春雨 バター	ベーコン ハム	レタス ピーマン 玉ねぎ パイン	598 19.3
7 21	月	ウィンナーライス ツナサラダ 豆腐団子のスープ 洋梨	牛乳 牛乳 スイートポテト	ごはん・バター マヨネーズ ごま油	ウィンナー ツナ・鶏ひき肉 豆腐・卵・牛乳	玉ねぎ・人参・コン いんげん・キャバツ ちゅうり・万能ねぎ もやし・醤油・ごま油	584 16.9
8 22	火	かきたまそうめん 豚肉とちゅうりの中華炒め バナナ	オレンジジュース 牛乳 スネークパン	ひやむぎ ごま油 パン	卵 豚肩ロース	玉ねぎ・人参・ニラ ちゅうり・もやし バナナ	586 22.4
9	水	新年子どもパーティー	プリン	ごはん・パン・油 中華麺・小麦粉 じゃが芋・ごま油 春雨・マカロニ・バター	鶏ひき肉・鶏ささ み・豚肩ロース・豚ひき肉 牛ひき肉・チーズ・卵 カニカマ・エビ・小粒 牛乳	シト科・枝豆・人参 キャバツ・もやし・コン いんげん・ちゅうり ニラ・たけのこ・ごま油 カニカマ・エビ・小粒 牛乳	606 22.3
10 24	木	カレーライス カニカマサラダ コンの中華風スープ りんご	牛乳 お茶 ホットケーキ	ごはん・じゃが芋 ごま油・ごま マヨネーズ・バター 小麦粉・マカリン	豚肩ロース カニカマ 卵・牛乳	玉ねぎ・人参 キャバツ・ちゅうり 玉ねぎ・コン りんご	587 14.5
11 25	金	ごはん 魚のホイル焼き いんげんのごまあえ はんぺんのすまし汁	牛乳 牛乳 ミートソースパン	ごはん ごま マカロニ バター	カレー はんぺん 牛ひき肉 粉チーズ	長ねぎ・しめじ いんげん・人参 ほうかん草・カリ おろし・ピーマン・トマト	579 26.6
12 26	土	ツナドック ウィナーソテー もやしのスープ キウイフルーツ	ゼリー 牛乳 おせんべい	パン マヨネーズ	ツナ ウィンナー	ポッコリカ 黄パプリカ エリンギ・もやし キウイフルーツ	606 22.1
15 29	火	のりじゃごごはん 肉豆腐 ちゅうりとわかめのごま酢あえ かつのみそ汁	りんごジュース お茶 クレープ	ごはん ごま 小麦粉	しらす干し 牛肉・豆腐 油あず・卵 生クリーム・牛乳	のり・玉ねぎ・人参 いんげん・ちゅうり わかめ・かぼち バナナ	586 18.9
16 30	水	※4 バターロール 魚のチーズ焼き かまぼこのサラダ 青菜と卵のスープ	牛乳 塩ラーメン	パン マヨネーズ 中華麺 バター	チーズ ベーコン 卵・なると 豚ひき肉	トマト・玉ねぎ ブロッコリ・天豆 かまぼこ・もやし ほうかん草	581 25.8
17 31	木	ごはん 牛肉のつけやき 五目煮豆 キャバツと豚こま汁	牛乳 フルーツ白玉	ごはん ごま油 ごま 白玉粉	牛肉 大豆 ちくわ 豚肩ロース	玉ねぎ・りんご レタス・コンパ 人参・ごぼう キャバツ・かんかん果物	596 18.4
23	水	納豆とふりかけごはん 豚かつ 五目白和え 白菜のみそ汁	牛乳 お茶 トッピングッキー	ごはん・油 ごま・小麦粉 ピーナツバター バター	納豆 豚肩ロース 卵・牛乳 豆腐・油あげ	いんげん・人参 白三葉・芽ひき 白菜・大根	601 25.4
28	月	かやくませごはん くずきりのあえもの えのきのみそ汁 みかん	牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	ごはん くずきり ごま油 小麦粉	鶏ひき肉 油あず カニカマ 卵・チーズ・牛乳	人参・昆布・もやし ちゅうり・えのき 石臼玉ねぎ・わか ちゅうり	583 20.1

<今月の変更メニュー>

- ※1 18日 → みかん
- ※2 18日 → お茶・メープルサンド
- ※3 22日 → お茶・おにぎり
- ※4 30日 → レーズンパン

あけましておめでとくございます

今年も子ども達に喜んでもらえるようなおいしい給食  
作りを目指してまいります。

9日(水)は新年子どもパーティーです。皆で楽しく新年を

お祝いしましょうね



新年子どもパーティーメニュー

- のりまき、ロールサンド、焼きそば
- つくねだんご、フライドポテト、春巻き
- オスのサンドフライ、シーフードグラタン
- 筑前煮、野菜とキャンディーチーズ
- わかめサラダ、フルーツポンチ
- シェークリームタワー、ゼリー