

1月 予定献立表

H30.1.4 花川戸保育園

日	曜	献立名	おやつ	熱とかに なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の言葉を 整えるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
4 18	木	たぬきうどん もやしニラの卵炒め 黄桃	牛乳 プリン アラモト	うどん 油、小麦粉	卵、横えび 卵と、ハム 生クリーム	わかめ、長ねぎ もやし、ニラ 黄桃、みかん つくあんば	569 18.7
5 19	金	カレーライス コールスローサラダ 小松菜と卵のスープ	牛乳 *1牛乳 スキー	ごはん、じゃがいも マカロニ マヨネーズ	豚肩ロース ハム、卵 鶏ひき肉	玉ねぎ、人参 キャベツ、キャウ 小松菜、長ねぎ	601 16.7
6 20	土	ベーコンレタスサンド 春雨とパプリカのソテー リンゴ	ヨーグルト 牛乳 ビスケット	パン バター 春雨	ベーコン ハム	レタス、もやし ピーマン、リンゴ	575 17.2
9 23	火	かきたまそうめん 野菜炒め バナナ	リンゴジュース 牛乳 クリームパン	ひやむぎ ごま油 パン	卵 豚肩ロース カスタードクリーム	人参、玉ねぎ ニラ、もやし キャベツ、バナナ	597 22.1
10	水	新年子どもパーティー	ゼリー	パン、ごはん スパゲティ バター、油 みか等	ツナ、チーズ えび、牛ひき肉 卵、豚ひき肉	ミニトマト、わかめ きゅうり、長ねぎ 人参、ごま油、いんげん かん、お好み焼き	609 23.9
11 25	木	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 パンディング	ごはん 油、ごま油 バター	納豆、卵 豚肩ロース 油あげ、牛乳	キャベツ、ミニトマト 人参、きゅうり いんげん、白菜 黄桃	591 25.8
12 26	金	五目焼きめし 春雨サラダ 中華風スープ みかん	牛乳 牛乳 *2ふかし芋	ごはん、お餅 春雨、ごま油 マヨネーズ	豚肩ロース 卵 ハム	人参、玉ねぎ いんげん、きゅうり もやし、白菜	609 19.1
13 27	土	ハムエッグドック いんげんとコーンのソテー もやしのスープ	プリン 牛乳 おせんべい	パン バター	ハム 卵	いんげん コーン もやし	564 18.3
15 29	月	すきやき丼 コーンとわかめのサラダ 変わり豚汁 洋梨	牛乳 牛乳 かりんとう	ごはん ごま油 おつまみ	牛肉 豚肩ロース	玉ねぎ、長ねぎ レタス、きゅうり トマト、わかめ えのき、万能ねぎ	599 18.6
16 30	火	ハムカツサンド ヨーグルトサラダ ミネストロネスープ	飲むヨーグルト 牛乳 チョコケーキ	パン、じゃがいも 油、バター マヨネーズ、マカロニ	ハム、ベーコン 卵、牛乳 ヨーグルト	キャベツ、玉ねぎ トマト、洋梨 黄桃、いんげん みかん、バナナ	586 19.4
17 31	水	ごはん 魚のホイル焼き ほうれん草のピナツあえ ぶのすまし汁	牛乳 牛乳 ポテトボール	ごはん 油、じゃがいも 上新粉	カレー	長ねぎ、しめじ ほうれん草、長ねぎ	574 19.5
22	月	豚ニラ丼 切干大根のサラダ 豆腐のみそ汁 パイン	牛乳 お茶 ビスコ	ごはん ごま油、ごま	豚ひき肉 ハム、豆腐 油あげ	ニラ、切干大根 きゅうり、キャベツ わかめ、パイン	578 21.0
24	水	お餅ごはん 肉豆腐 キャベツの中華あえ かぶのみそ汁	牛乳 みかん ヨーグルト	ごはん、ごま ごま油 おつまみ	牛肉、豆腐 油あげ、しらたひ ヨーグルト	玉ねぎ、人参 いんげん、キャベツ かぶ、みかん	581 21.1

＜今月の変更メニュー＞

- *1. 19日 → お茶・焼きそばパン
- *2. 26日 → お好み焼き



あけましておめでとうございませう

今年も子ども達の健康と成長を系食からサポートしていきたいと思っておりますので、よろしくお願ひします。1月10日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♪



新年子どもパーティーメニュー

- のり巻き、ロールサンド、キャンディーチーズ
- つくねだんご、フライドポテト、枝豆、ミニトマト
- ツナと塩昆布のスパゲティ、筑前煮
- スコッチエッグ、えびの包みあげ
- 和風サラダ、スパニッシュオムレツ
- フルーツポンチ、オレンジジュース
- シェークリームタワーとリッツ

