

平成30年度1月の給食予定献立表

つくし保育園

日	曜日	献立名	おやつ		材料名(昼食・おやつ)			エネルギー たんぱく質 脂質	アレルギー
			15:00	10:00/18:30	熱と力になるもの	からだの調子を整えるもの	体の調子を整えるもの		
28	月	給食センター お弁当	マドレーヌ 麦茶	カルシウムせんべい				kcal g g	
15 29	火	根菜カレー えだまめ 白菜とりんごのサラダ	(15日) お誕生日ケーキ 麦茶 (29日) じゃこチーズトースト くだもの 牛乳	カステラ	精白米 じゃがいも さつまいも カレールウ ノンエッグマヨ 調合油 食パン	鶏肉 えだまめ しらす シュレッドチーズ 牛乳	にんじん たまねぎ れんこん 白菜 りんご みかん	490 kcal 18.7 g 14.0 g	小麦 鶏 大豆 牛乳 りんご
16 30	水	野菜たんめん ぎょうざ ナムル	フルーツゼリー 甘納豆 麦茶	おせんべい	中華麺 ごま油 餃子の皮 三温糖	豚肉 豚ひき肉 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ しめじ 白菜 長ねぎ もやし きゅうり ほうれん草	492 kcal 16.5 g 13.2 g	小麦 豚 牛乳
17 31	木	ハムチーズサンド ハンバーグ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	鮭わかめおにぎり 麦茶	ごまスティック	食パン マーガリン 薄力粉 精白米	ハム チーズ 合ひき肉 牛乳	ブロッコリー ミックスベジタブル きゅうり 白菜 にんじん えのき たまねぎ	496 kcal 19.5 g 14.9 g	小麦 豚 牛乳 牛肉
4 18	金	ご飯 魚の照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁	レーズンスコーン くだもの 牛乳	クラッカー おにぎり 野菜スープ	精白米 三温糖 ホットケーキ ミックス レーズン バター	さば 油揚げ 木綿豆腐 味噌 牛乳	切干大根 にんじん ごぼう だいこん たまねぎ ほうれん草 パナナ	515 kcal 18.1 g 14.6 g	さば 大豆 牛乳 小麦 バナナ
7 21	月	すき焼き丼 春雨サラダ わかめスープ	(7日) 七草がゆ 麦茶 (21日) フルーツヨーグルト クラッカー 麦茶	ごまスティック	精白米 春雨 ごま油 三温糖 片栗粉 クラッカー	牛肉 木綿豆腐 カニカマ プレーンヨーグルト	白菜 にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ きゅうり えのき わかめ パナナ りんご みかん	506 kcal 14.1 g 17 g	牛肉 大豆 カニ 小麦 バナナ りんご
8 22	火	ハヤシライス えだまめ マカロニサラダ	もちもちばん くだもの 牛乳	カルシウムせんべい	精白米 じゃがいも マカロニ ハヤシルウ ノンエッグマヨ ホットケーキ ミックス 白玉粉	豚肉 枝豆 パルメザンチーズ 牛乳 木綿豆腐	にんじん たまねぎ しめじ ミックスベジタブル きゅうり りんご	555 kcal 18.1 g 14.3 g	豚 大豆 牛乳 小麦 りんご
9 23	水	かき揚げうどん がんもの煮物 ほうれん草ごま和え	焼きいも チーズ 牛乳	おせんべい	乾めん 薄力粉 調合油 三温糖 さつまいも	がんも プロセスチーズ 牛乳	ほうれん草 にんじん たまねぎ 長ねぎ えのき もやし きゅうり	535 kcal 18.6 g 18.5 g	小麦 大豆 牛乳
10 24	木	レーズンロール ポークビーンズ ポイルブロッコリー 豆乳コーンスープ	昆布チーズおにぎり 麦茶	カステラ	レーズンパン マーガリン じゃがいも 三温糖 クリーム コーン缶 精白米	大豆 豚肉 調整豆乳 スライスチーズ	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ ブロッコリー	492 kcal 18.7 g 13.2 g	小麦 大豆 豚 牛乳
11 25	金	ゆかりご飯 サーモンチーズフライ れんこんきんぴら お豆腐とわかめのみそ汁	かぼちゃのお汁粉 麦茶	クラッカー ジャムサンド 野菜スープ	精白米 薄力粉 パン粉 調合油 ごま油 三温糖 じゃがいも ゆであずき	鮭 スライス チーズ 鶏卵 木綿豆腐 味噌	れんこん にんじん わかめ たまねぎ しめじ かぼちゃ	527 kcal 17.6 g 13.7 g	さけ 牛乳 小麦 大豆 鶏卵

・材料の都合により、献立を変更する場合があります。

・まだ食べたことのない食材は、ご家庭で2回以上お試しいただくようお願い致します。