

給食献立表

普通食

平成31年1月

エンゼルステーション保育園

日付	献立	おやつ	熱や力になるもの	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	タンパク質	脂質	食塩
1月4日	ツナとトマトのスパゲティー 野菜のチーズ焼き 味噌汁	おにぎり いりこ	スパゲティー、じゃがいも、 米	ツナ、チーズ、味噌、わか め、鰹粉、のり、いりこ	トマト、玉ねぎ、万能ねぎ、 にんにく、ブロッコリー、人 参、白菜、とうもろこし	464	20.4	5.9	2.3
1月7日	カレーうどん オーロラサラダ みかん	しらす粥 いりこ	うどん、砂糖、カレー粉、片栗 粉、マヨネーズ、米	豚挽き肉、鰹粉、しらす、 いりこ	もやし、人参、ねぎ、キャベ ツ、胡瓜、みかん、大根、万 能ねぎ	426	17.6	105	2.3
1月8日	麦ごはん 味噌焼肉 わかめとコーンのサラダ 澄まし汁	もちもちチーズ 牛乳 いりこ	米、麦、ごま油、砂糖、油、白 玉粉	豚肉、味噌、わかめ、鰹 粉、牛乳、チーズ、いりこ	ほうれん草、人参、キャベ ツ、とうもろこし、しめじ、 にら	553	22.3	17.6	1.8
1月9日	麦ごはん 鶏の照り焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁	きな粉マフィン 牛乳 いりこ	米、麦、油揚げ、油、砂糖、小 麦粉、きな粉、ベーキングパ ウダー	鶏肉、鰹粉、味噌、わか め、スキムミルク、鶏卵、 牛乳、いりこ	切り干し大根、人参、しい たけ、さやえんどう、もやし	652	25.9	24.1	2
1月10日	麦ごはん 鯖の野菜あんかけ 青梗菜のスープ	芋ようかん 牛乳 いりこ	米、麦、片栗粉、油、ごま油、 砂糖、さつまいも	鯖、寒天、牛乳、いりこ	人参、さやえんどう、竹の 子、玉ねぎ、しいたけ、しょ うが、チンゲンサイ、えの きたけ	512	18.3	14.9	1.5
1月11日	麦ごはん 松風焼き ナムル風蒸びたし バナナ	洋風すいとん いりこ	米、麦、パン粉、ごま、油揚 げ、砂糖、ごま油、小麦粉	鶏ひき肉、鶏卵、牛乳、味 噌、鶏肉、スキムミルク、 いりこ、ひじき	人参、玉ねぎ、しょうが、ほ うれん草、もやし、パナ ナ、白菜、セロリ、パプリカ	541	24.6	13.3	1.6
1月15日	ピピンパ ベーコンサラダ りんご	ヨーグルトムース いりこ	米、麦、砂糖、ごま、油、ごま 油	鶏ひき肉、鶏卵、ベーコ ン、ヨーグルト、生クリー ム、セラチン、いりこ	しょうが、ほうれんそう、も やし、小松菜、人参、レタ ス、胡瓜、トマト、りんご、レ モン	590	17.7	29	1.4
1月16日	麦ごはん 魚のオランダ揚げ ジャーマンポテト 味噌汁	ごま蒸しパン 牛乳 いりこ	米、麦、小麦粉、油、じゃがい も、さつま芋、蒸しパンミッ クス、ごま	かれ、鶏卵、ベーコン、味 噌、鰹粉、牛乳、いりこ	パプリカ、玉ねぎ、ピーマ ン、人参、小松菜	514	22.6	15.7	1.3
1月17日	パタートースト ポトフ ツナ入り野菜サラダ	卵とじうどん いりこ	食パン、バター、じゃがいも、 マヨネーズ、うどん	ベーコン、ウインナー、ツ ナ、昆布、スキムミルク、 鶏卵、いりこ	人参、玉ねぎ、かぶ、白菜、 キャベツ、胡瓜、トマト、み かん、レモン	458	18.2	21.6	3
1月18日	麦ごはん 豚肉と厚揚げの甘味噌炒め 青梗菜の胡麻和え コーンスープ	マシュマロサンド 牛乳 いりこ	米、麦、ごま油、ごま、じゃが いも、バター、マリービス ケット、マシュマロ	豚肉、生揚げ、味噌、牛 乳、いりこ	キャベツ、にら、ピーマン、 青梗菜、人参、とうもろこ し、えのきたけ	487	21.1	15.9	1.7
1月21日	麦ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 味噌汁 みかん	じゃが芋もち 牛乳 いりこ	米、麦、油、砂糖、片栗粉、 じゃが芋、バター	豆腐、エビ、豚挽き肉、味 噌、鰹粉、のり、牛乳、い りこ	青梗菜、玉ねぎ、ねぎ、人 参、生姜、にんにく、トマト、 かぶ、白菜、みかん	514	20.2	11.9	1.8
1月22日	さばカレー スパゲティーサラダ キウイフルーツ	ヨーグルト いりこ	米、麦、じゃがいも、カレール ウ、スパゲティー、マヨネー ズ	さば、ハム、ヨーグルト、 いりこ	人参、玉ねぎ、にんにく、 生姜、とうもろこし、胡瓜、 キウイフルーツ	559	19.1	15.8	2.3
1月23日	麦ごはん 鮭の西京焼き 里芋のそぼろ煮 味噌汁	ごぼうホットケーキ 牛乳 いりこ	米、麦、砂糖、里芋、片栗粉、 ホットケーキミックス	鮭、味噌、豚挽き肉、鰹 粉、牛乳、いりこ	しょうが、大根、人参、ごぼ う	520	23.6	9.5	2.1
1月24日	ロールパン ほうれん草キッシュ 豆まめサラダ みかん	いなり寿司 いりこ	ロールパン、大豆、マヨネー ズ、米、砂糖、ごま、油あげ	鶏卵、牛乳、生クリーム、 チーズ、ハム、いりこ	ほうれん草、えだまめ、と うもろこし、人参、みかん	602	24.6	23.4	2
1月25日	麦ごはん 牛肉と野菜のしぐれ煮 小松菜のしらす和え りんご	レモンケーキ いりこ	米、麦、油、砂糖、小麦粉、 ベーキングパウダー、パ ター	牛肉、豆腐、しらす、スキ ムミルク、鶏卵、生クリー ム、いりこ	ねぎ、人参、ごぼう、しめ じ、ごまつな、りんご、レ モン	550	18.2	18.7	1.5
1月28日	麦ごはん 鮭の味噌シチュー ひじきと枝豆のサラダ りんご	蒸しパン 牛乳 いりこ	米、麦、じゃがいも、シチュー ルー、バター、砂糖、ごま油、 蒸しパンミックス、イチゴ ジャム	鮭、味噌、ひじき、牛乳、 いりこ	人参、玉ねぎ、ブロッコ リー、しめじ、とうもろこ し、えだまめ、小松菜、も やし、胡瓜、りんご	442	21.2	9.2	1
1月29日	ジャージャー麺 南瓜サラダ バナナ	毎サンド 牛乳 いりこ	中華麺、ごま油、油、砂糖、片 栗粉、マヨネーズ、アーモン ド、食パン	豚挽き肉、味噌、鰹粉、 ヨーグルト、生クリーム、 牛乳、いりこ	とうもろこし、人参、ねぎ、 しょうが、南瓜、胡瓜、レー ズン、バナナ、いちご	634	22.6	21.6	1.9
1月30日	麦ごはん ひじき入りハンバーグ パリパリサラダ みかん	金時豆の天ぷら 牛乳 いりこ	米、麦、パン粉、玄米フレ イク、油、砂糖、小麦粉、	豚挽き肉、ひじき、鶏卵、 牛乳、いりこ	玉ねぎ、人参、小松菜、も やし、トマト、胡瓜、みかん、 インゲン豆	618	25.3	18.7	1
1月31日	さつま芋ごはん 鶏肉の磯部揚げ キャベツのおひたし 味噌汁	ホットケーキ 牛乳 いりこ	米、麦、さつま芋、ごま、小麦 粉、油、ホットケーキミッ クス、小豆	鶏ささみ肉、青海苔、鰹 粉、味噌、スキムミルク、 鶏卵、牛乳、いりこ	キャベツ、人参、しめじ	576	28.2	12.4	2



※この献立は材料の入荷の都合により変更になることがあります。
※()で書かれたメニューは、0,1才児クラスメニューとなります。



給食献立表

卵除去食



平成31年1月

エンゼルステーション保育園

日付	献立名	おやつ	熱や力になるもの	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	タンパク質	脂質	食塩
1月4日	ツナとトマトのスパゲティ 野菜のチーズ焼き 味噌汁	おにぎり いりこ	スパゲティ、じゃがいも、米	ツナ、チーズ、味噌、わかめ、鰹粉、のり、いりこ	トマト、玉ねぎ、万能ねぎ、にんにく、ブロッコリー、人参、白菜、とうもろこし	464	20.4	5.9	2.3
1月7日	カレーうどん オーロラサラダ みかん	しらす粥 いりこ	うどん、砂糖、カレー粉、片栗粉、マヨネーズ、米	豚挽き肉、鰹粉、しらす、いりこ	もやし、人参、ねぎ、キャベツ、胡瓜、みかん、大根、万能ねぎ	426	17.6	10.5	2.3
1月8日	麦ごはん 味噌焼肉 わかめとコーンのサラダ 澄まし汁	もちもちチーズ 牛乳 いりこ	米、麦、ごま油、砂糖、油、白玉粉	豚肉、味噌、わかめ、鰹粉、牛乳、チーズ、いりこ	ほうれん草、人参、キャベツ、とうもろこし、しめじ、にら	553	22.3	17.6	1.8
1月9日	麦ごはん 鶏の照り焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁	きな粉マフィン いりこ	米、麦、油揚げ、油、砂糖、小麦粉、きな粉、ベーキングパウダー	鶏肉、鰹粉、味噌、わかめ、牛乳、いりこ	切り干し大根、人参、しいたけ、さやえんどう、もやし	652	25.9	24.1	2
1月10日	麦ごはん 鯖の野菜あんかけ 青梗菜のスープ	芋ようかん 牛乳 いりこ	米、麦、片栗粉、油、ごま油、砂糖、さつまいも	鯖、寒天、牛乳、いりこ	人参、さやえんどう、竹の子、玉ねぎ、しいたけ、しょうが、チンゲンサイ、えのきたけ	512	18.3	14.9	1.5
1月11日	麦ごはん 松風焼き ナムル風煮びたし バナナ	洋風すいとん いりこ	米、麦、パン粉、ごま、油揚げ、砂糖、ごま油、小麦粉	鶏ひき肉、スキムミルク、味噌、鶏肉、いりこ、ひじき	人参、玉ねぎ、しょうが、ほうれん草、もやし、バナナ、白菜、セロリ、パプリカ	541	24.6	13.3	1.6
1月15日	ピピンパ 野菜サラダ りんご	ヨーグルトムース いりこ	米、麦、砂糖、ごま、油、ごま油	鶏ひき肉ヨーグルト、生クリーム、ゼラチン、いりこ	しょうが、ほうれん草、もやし、小松菜、人参、レタス、胡瓜、トマト、りんご、レモン	590	17.7	2.9	1.4
1月16日	麦ごはん 魚のオランダ揚げ ジャーマンポテト 味噌汁	ごま蒸しパン 牛乳 いりこ	米、麦、小麦粉、油、じゃがいも、さつまいも、蒸しパンミックス、ごま	かれ、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	パプリカ、玉ねぎ、ピーマン、人参、小松菜	514	22.6	15.7	1.3
1月17日	ポトフ ツナ入り野菜サラダ	うどん いりこ	食パン、バター、じゃがいも、マヨネーズ、うどん	ツナ、昆布、いりこ	人参、玉ねぎ、かぶ、白菜、キャベツ、胡瓜、トマト、みかん、レモン	458	18.2	21.6	3
1月18日	麦ごはん 豚肉と厚揚げの旨味噌炒め 青梗菜の胡麻和え コーンスープ	マシュマロサンド 牛乳 いりこ	米、麦、ごま油、ごま、じゃがいも、バター、マリービスケット、マシュマロ	豚肉、生揚げ、味噌、牛乳、いりこ	キャベツ、にら、ピーマン、青梗菜、人参、とうもろこし、えのきたけ	487	21.1	15.9	1.7
1月21日	麦ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 味噌汁 みかん	じゃが芋もち 牛乳 いりこ	米、麦、油、砂糖、片栗粉、じゃが芋、バター	豆腐、エビ、豚挽き肉、味噌、鰹粉、のり、牛乳、いりこ	青梗菜、玉ねぎ、ねぎ、人参、生姜、にんにく、トマト、かぶ、白菜、みかん	514	20.2	11.9	1.8
1月22日	さばカレー スパゲティサラダ キウイフルーツ	ヨーグルト いりこ	米、麦、じゃがいも、カレー粉、スパゲティ、マヨネーズ	さば、ヨーグルト、いりこ	人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、とうもろこし、胡瓜、キウイフルーツ	559	19.1	15.8	2.3
1月23日	麦ごはん 鮭の西京焼き 里芋のそぼろ煮 味噌汁	ごぼうホットケーキ 牛乳 いりこ	米、麦、砂糖、里芋、片栗粉、ホットケーキミックス	鮭、味噌、豚挽き肉、鰹粉、牛乳、いりこ	しょうが、大根、人参、ごぼう	520	23.6	9.5	2.1
1月24日	ロールパン ささみとほうれん草の和え物 豆まめサラダ みかん	いなり寿司 いりこ	ロールパン、大豆、マヨネーズ、米、砂糖、ごま、油あげ	いりこ	ほうれん草、えだまめ、とうもろこし、人参、みかん	602	24.6	23.4	2
1月25日	麦ごはん 牛肉と野菜のしぐれ煮 小松菜のしらす和え りんご	レモンケーキ いりこ	米、麦、油、砂糖、小麦粉、ベーキングパウダー	牛肉、豆腐、しらす、いりこ	ねぎ、人参、ごぼう、しめじ、こまつな、りんご、レモン	550	18.2	18.7	1.5
1月28日	麦ごはん 鮭の味噌シチュー ひじきと枝豆のサラダ りんご	蒸しパン 牛乳 いりこ	米、麦、じゃがいも、シチュールー、バター、砂糖、ごま油、蒸しパンミックス、イチゴジャム	鮭、味噌、ひじき、牛乳、いりこ	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ、とうもろこし、えだまめ、小松菜、もやし、胡瓜、りんご	442	21.2	9.2	1
1月29日	ジャージャー麺 南瓜サラダ バナナ	苺サンド 牛乳 いりこ	棒麵、ごま油、油、砂糖、片栗粉、マヨネーズ、アーモンド、食パン	豚挽き肉、味噌、鰹粉、生クリーム、牛乳、いりこ	とうもろこし、人参、ねぎ、しょうが、南瓜、胡瓜、レーズン、バナナ、いちご	634	22.6	21.6	1.9
1月30日	麦ごはん ひじき入りハンバーグ パリパリサラダ みかん	金時豆の天ぷら 牛乳 いりこ	米、麦、パン粉、玄米フレーク、油、砂糖、小麦粉	豚挽き肉、ひじき、牛乳、いりこ	玉ねぎ、人参、小松菜、もやし、トマト、胡瓜、みかん、インゲン豆	618	25.3	18.7	1
1月31日	さつまいもごはん 鶏肉の磯部揚げ キャベツのおひたし 味噌汁	ホットケーキ 牛乳 いりこ	米、麦、さつまいも、ごま、小麦粉、油、ホットケーキミックス、小豆	鶏ささみ肉、青海苔、鰹粉、味噌、牛乳、いりこ	キャベツ、人参、しめじ	576	28.2	12.4	2

※この献立は材料の入荷の都合により変更になることがあります。
 ※()で書かれたメニューは0,1才児クラスのメニューとなります。
 ※赤字は普通メニューと変更になっています。
 ※マヨネーズはマヨドレに変更しています。



給食献立表

卵・乳除去食



平成31年1月

エンゼルステーション保育園

日付	献立名	おやつ	熱や力になるもの	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	タンパク質	脂質	食塩
1月4日	ツナとトマトのスパゲティー 温野菜 味噌汁	おにぎり いりこ	スパゲティー、じゃがいも、米	ツナ、味噌、わかめ、鰹粉、のり、いりこ	トマト、玉ねぎ、万能ねぎ、にんにく、ブロッコリー、人参、白菜、とうもろこし	464	20.4	5.9	2.3
1月7日	カレーうどん オーロラサラダ みかん	しらす粥 いりこ	うどん、砂糖、カレー粉、片栗粉、マヨドレ、米	豚挽き肉、鰹粉、しらす、いりこ	もやし、人参、ねぎ、キャベツ、胡瓜、みかん、大根、万能ねぎ	426	17.6	10.5	2.3
1月8日	麦ごはん 味噌焼肉 わかめとコーンのサラダ 澄まし汁	もちもちパン 豆乳 いりこ	米、麦、ごま油、砂糖、油、白玉粉	豚肉、味噌、わかめ、鰹粉、豆乳、いりこ	ほうれん草、人参、キャベツ、とうもろこし、しめじ、にら	553	22.3	17.6	1.8
1月9日	麦ごはん 鶏の照り焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁	きな粉マフィン 豆乳 いりこ	米、麦、油揚げ、油、砂糖、小麦粉、きな粉、ベーキングパウダー	鶏肉、鰹粉、味噌、わかめ、豆乳、いりこ	切り干し大根、人参、しいたけ、さやえんどう、もやし	652	25.9	24.1	2
1月10日	麦ごはん 鯖の野菜あんかけ 青梗菜のスープ	芋ようかん 豆乳 いりこ	米、麦、片栗粉、油、ごま油、砂糖、さつまいも	鯖、寒天、豆乳、いりこ	人参、さやえんどう、竹の子、玉ねぎ、しいたけ、しょうが、チンゲンサイ、えのきたけ	512	18.3	14.9	1.5
1月11日	麦ごはん 松風焼き ナムル風煮びたし バナナ	洋風すいとん いりこ	米、麦、パン粉、ごま、油揚げ、砂糖、ごま油、小麦粉	鶏ひき肉、スキムミルク、味噌、鶏肉、いりこ、ひじき	人参、玉ねぎ、しょうが、ほうれん草、もやし、バナナ、白菜、セロリ、パプリカ	541	24.6	13.3	1.6
1月15日	ピピンパ 野菜サラダ りんご	豆乳ヨーグルト いりこ	米、麦、砂糖、ごま、油、ごま油	鶏ひき肉、豆乳ヨーグルト、いりこ	しょうが、ほうれん草、もやし、小松菜、人参、しらす、胡瓜、トマト、りんご、レモン	590	17.7	29	1.4
1月16日	麦ごはん 魚のオランダ揚げ ジャーマンポテト 味噌汁	ごま蒸しパン 豆乳 いりこ	米、麦、小麦粉、油、じゃがいも、さつまいも、蒸しパンミックス、ごま	かれ、味噌、鰹粉、豆乳、いりこ	パプリカ、玉ねぎ、ピーマン、人参、小松菜	514	22.6	15.7	1.3
1月17日	トースト ポトフ ツナ入り野菜サラダ	うどん いりこ	除去パン、じゃがいも、マヨドレ、うどん	ツナ、昆布、いりこ	人参、玉ねぎ、かぶ、白菜、キャベツ、胡瓜、トマト、みかん、レモン	458	18.2	21.6	3
1月18日	麦ごはん 豚肉と厚揚げの甘味噌炒め 青梗菜の胡麻和え コーンスープ	マシュマロサンド 豆乳 いりこ	米、麦、ごま油、ごま、じゃがいも、レッツ、マシュマロ	豚肉、生揚げ、味噌、豆乳、いりこ	キャベツ、にら、ピーマン、青梗菜、人参、とうもろこし、えのきたけ	487	21.1	15.9	1.7
1月21日	麦ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 味噌汁 みかん	じゃが芋もち 牛乳 いりこ	米、麦、油、砂糖、片栗粉、じゃが芋	豆腐、エビ、豚挽き肉、味噌、鰹粉、のり、豆乳、いりこ	青梗菜、玉ねぎ、ねぎ、人参、生姜、にんにく、トマト、かぶ、白菜、みかん	514	20.2	11.9	1.8
1月22日	さばカレー スパゲティーサラダ キウイフルーツ	豆乳ヨーグルト いりこ	米、麦、じゃがいも、除去カレー、スパゲティー、マヨドレ	さば、豆乳ヨーグルト、いりこ	人参、玉ねぎ、にんにく、生姜、とうもろこし、胡瓜、キウイフルーツ	559	19.1	15.8	2.3
1月23日	麦ごはん 鮭の西京焼き 里芋のそぼろ煮 味噌汁	ごぼうホットケーキ 豆乳 いりこ	米、麦、砂糖、里芋、片栗粉、ホットケーキミックス	鮭、味噌、豚挽き肉、鰹粉、豆乳、いりこ	しょうが、大根、人参、ごぼう	520	23.6	9.5	2.1
1月24日	ロールパン ささみとほうれん草の和え物 豆まめサラダ みかん	いなり寿司 いりこ	除去パン、大豆、マヨドレ、米、砂糖、ごま、油あげ	いりこ	ほうれん草、えだまめ、とうもろこし、人参、みかん	602	24.6	23.4	2
1月25日	麦ごはん 牛肉と野菜のしぐれ煮 小松菜のしらす和え りんご	レモンケーキ いりこ	米、麦、油、砂糖、小麦粉、ベーキングパウダー	牛肉、豆腐、しらす、いりこ	ねぎ、人参、ごぼう、しめじ、こまつな、りんご、レモン	550	18.2	18.7	1.5
1月28日	麦ごはん 鮭の味噌シチュー ひじきと枝豆のサラダ りんご	蒸しパン 豆乳 いりこ	米、麦、じゃがいも、除去シチュールー、砂糖、ごま油、蒸しパンミックス、イチゴジャム	鮭、味噌、ひじき、豆乳、いりこ	人参、玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ、とうもろこし、えだまめ、小松菜、もやし、胡瓜、りんご	442	21.2	9.2	1
1月29日	ジャージャー麺 南瓜サラダ バナナ	苺サンド 豆乳 いりこ	棒麵、ごま油、油、砂糖、片栗粉、マヨドレ、アーモンド、除去パン	豚挽き肉、味噌、鰹粉、豆乳、いりこ	とうもろこし、人参、ねぎ、しょうが、南瓜、胡瓜、レーズン、バナナ、いちご	634	22.6	21.6	1.9
1月30日	麦ごはん ひじき入りハンバーグ パリパリサラダ みかん	金時豆の天ぷら 豆乳 いりこ	米、麦、パン粉、玄米フレーク、油、砂糖、小麦粉	豚挽き肉、ひじき、豆乳、いりこ	玉ねぎ、人参、小松菜、もやし、トマト、胡瓜、みかん、インゲン豆	618	25.3	18.7	1
1月31日	さつまいもごはん 鶏肉の磯部揚げ キャベツのおひたし 味噌汁	ホットケーキ 豆乳 いりこ	米、麦、さつまいも、ごま、小麦粉、油、ホットケーキミックス、小豆	鶏ささみ肉、青海苔、鰹粉、味噌、豆乳、いりこ	キャベツ、人参、しめじ	576	28.2	12.4	2

※この献立は材料の入荷の都合により変更になることがあります。
 ※()で書かれたメニューは0,1才児クラスのメニューとなります。
 ※赤字(卵・乳除去)青(乳除去のみ)は普通メニューと変更になっています。
 ※マヨネーズはマヨドレに変更しています。

