



# 給食献立表

## 普通食

平成31年 1月

ベビーエンゼル八千代中央保育園

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	たんぱく質	脂質
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（コーン） いりこ	スパゲティ・じゃが芋・米	ツナ缶・チーズ・わかめ・味噌・かつお粉・海苔	トマト・玉ねぎ・あさつき・にんにく・フロッコリー・人参・白菜・トウモロコシ缶	371	16.3	4.8
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・片栗粉・マヨネーズ・米	豚肉・しらす干し・かつお粉	もやし・人参・ねぎ・キャベツ・胡瓜・みかん・大根・あさつき	341	14.1	8.4
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	もちもちチーズパン 牛乳 いりこ	米・麦・ごま油・砂糖・サラダ油・白玉粉	豚肉・味噌・わかめ・かつお粉・牛乳・チーズ・豆乳	人参・ほうれん草・キャベツ・トウモロコシ缶・しめじ・にら	443	17.9	14.1
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・サラダ油・砂糖・小麦粉	鶏肉・油揚げ・わかめ・味噌・かつお粉・きな粉・スキムミルク・鶏卵・牛乳	切り干し大根・人参・しいたけ・さやえんどう・もやし	522	20.7	19.3
1月10日	麦ごはん 松風焼 鯖の野菜あんかけ チンゲン菜のスープ	芋ようかん 牛乳 いりこ	米・麦・片栗粉・サラダ油・砂糖・ごま油・さつま芋	鯖・寒天・牛乳	人参・さやえんどう・筍・玉ねぎ・しいたけ・生姜・チンゲンサイ・えのきだけ	410	14.7	11.9
1月11日	麦ごはん ナムル風煮びたし パナナ	洋風すいとん いりこ	米・麦・パン粉・ごま・砂糖・ごま油・小麦粉	鶏肉・鶏卵・ひじき・牛乳・味噌・油揚げ・スキムミルク・豆乳	人参・玉ねぎ・生姜・ほうれん草・もやし・パナナ・白菜・セロリ・パプリカ	433	19.7	10.6
1月15日	ビビンバ ベーコンサラダ りんご	ヨーグルトケーキ いりこ	米・麦・砂糖・サラダ油・ごま・ごま油・ビスケット・バター	鶏肉・鶏卵・ベーコン・フレンチヨーグルト・生クリーム・ゼラチン	生姜・ほうれん草・もやし・小松菜・人参・レタス・胡瓜・トマト・りんご・レモン果汁	472	14.1	23.2
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	蒸しパン（ごま） 牛乳 いりこ	米・麦・小麦粉・サラダ油・じゃが芋・さつま芋・ホットケーキミックス・ごま	カレイ・ベーコン・味噌・かつお粉・牛乳	パプリカ・玉ねぎ・ピーマン・人参・小松菜	411	18.1	12.6
1月17日	バタートースト 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・じゃが芋・マヨネーズ・うどん	ベーコン・ウインナー・ツナ缶・刻み昆布・スキムミルク・鶏卵	玉ねぎ・人参・かぶ・白菜・キャベツ・胡瓜・トマト・みかん缶・レモン果汁・万能ねぎ	366	14.5	17.3
1月18日	麦ごはん 豚肉と厚揚げの甘味噌炒め チンゲン菜の胡麻和え コンスープ	マシュマロサンド 牛乳 いりこ	米・麦・ごま油・ごま・バター・じゃが芋・マリービスケット	豚肉・生揚げ・味噌・牛乳・マシュマロ	キャベツ・ピーマン・ニラ・チンゲンサイ・人参・えのきだけ・クリームコシ缶	390	16.9	12.7
1月21日	麦ごはん 豆腐と海老のケチャップ煮 味噌汁 みかん	じゃが芋もち 牛乳 いりこ	米・麦・サラダ油・砂糖・片栗粉・じゃが芋・バター	豆腐・えび・豚肉・味噌・かつお粉・海苔・牛乳	チンゲンサイ・玉ねぎ・ねぎ・人参・生姜・にんにく・トマト缶・蕪・白菜・みかん	411	16.1	9.5
1月22日	カレー（さば） 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・じゃが芋・カレーウ・スパゲティ・マヨネーズ	鯖水煮缶・ハム・ヨーグルト	人参・玉ねぎ・にんにく・生姜・トウモロコシ缶・胡瓜・キウイフルーツ	447	15.3	12.6
1月23日	麦ごはん 鮭の西京焼 里芋のそぼろ煮 味噌汁	ホットケーキ（ごぼう） 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・豚肉・かつお粉・牛乳・豆乳	生姜・大根・人参・ごぼう	416	18.9	7.6
1月24日	ロールパン ほうれん草のキッシュ 豆まめサラダ みかん	いなり寿司 いりこ	ロールパン・マヨネーズ・米・砂糖・ごま	鶏卵・牛乳・生クリーム・チーズ・大豆水煮缶・魚肉ソーセージ・油揚げ	ほうれん草・枝豆・トウモロコシ缶・人参・みかん	481	19.7	18.7
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・サラダ油・砂糖・小麦粉・バター	牛肉・豆腐・しらす干し・スキムミルク・鶏卵・生クリーム	ねぎ・人参・ごぼう・しめじ・小松菜・りんご・レモン果汁	440	14.5	15
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（いちごジャム） 牛乳 いりこ	米・麦・じゃが芋・シチュールー・バター・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス・いちごジャム	鮭・味噌・ひじき	人参・玉ねぎ・フロッコリー・しめじ・トウモロコシ缶・枝豆・小松菜・もやし・胡瓜・りんご	353	17	7.4
1月29日	シャーシャー麺 南瓜サラダ バナナ	苺サンド 牛乳 いりこ	中華麺・ごま油・サラダ油・砂糖・片栗粉・マヨネーズ・アーモンド・食パン	豚肉・味噌・かつお粉・フレンチヨーグルト・生クリーム・牛乳	コーン・人参・ねぎ・生姜・南瓜・胡瓜・レースン・バナナ・いちご	507	18.1	17.3
1月30日	麦ごはん ひじき入りハンバーグ ばりばりサラダ みかん	金時豆の天ぷら 牛乳 いりこ	米・麦・パン粉・コーンフレーク・砂糖・小麦粉・サラダ油	豚肉・ひじき・鶏卵・牛乳・金時豆	玉ねぎ・人参・小松菜・もやし・トマト・胡瓜・みかん	494	20.2	15
1月31日	さつま芋ごはん 鶏肉の磯辺揚げ キャベツのおひたし 味噌汁	ホットケーキ（あずき） 牛乳 いりこ	米・麦・さつま芋・ごま・小麦粉・サラダ油・ホットケーキミックス	鶏肉・青のり・かつお節・味噌・かつお粉・スキムミルク・鶏卵・小豆缶・牛乳	キャベツ・人参・しめじ	461	22.5	9.9

※ この献立は材料の都合により変更になる事があります。

