

2015年 1月

予定献立表

月		火	水	木	金	土					
 <p>あけまして おめでとう ございます</p>		<p>新年、あけましておめでとうございます。</p> <p>2015年も安心・安全・おいしい給食づくりに努めて参りますので、よろしくお願いいたします。</p> <p>今年もみなさまにとって良い年でありますように♪</p>		1		2		3			
				5		6		7		8	9
<p>シーフードカレー 紅白なます 花麩のお吸い物 鉄ゼリー</p> <p>せんべい パンダ乳 果物</p>		<p>胚芽ご飯 魚の有馬焼き さやいんげん炒め かき卵汁</p> <p>ぜんざい 果物</p>		<p>五目ご飯 けんちん汁 おかかおえ 果物</p> <p>あげパン パンダ乳</p>		<p>胚芽ご飯 鶏の味噌漬焼き ほうれん草とコーン炒め そうめん汁 果物</p> <p>大根もち パンダ乳</p>		<p>ロールパン 鮭のムニエル 白菜サラダ ホワイトシチュー</p> <p>まぜ寿司 むぎちゃ</p>		<p>大豆ご飯 飲むヨーグルト</p>	
12		13		14		15		16		17	
<p>成人の日</p>		<p>胚芽ご飯 魚のごまダレ焼き ひじき炒め 大根の味噌汁</p> <p>きなこクッキー パンダ乳 果物</p>		<p>スーチカー五目ご飯 ゆし豆腐 小松菜のナムル 果物</p> <p>やきいも パンダ乳</p>		<p>おべんとう</p> <p>じゃがいもチーズケーキ 果物 パンダ乳</p>		<p>沖縄そば 白和え 固形ヨーグルト</p> <p>味噌おにぎり むぎちゃ</p>		<p>さかなそぼろご飯 りんごカルゲン</p>	
19		20		21		22		23		24	
<p>胚芽ご飯 マーボー豆腐 胡瓜とわかめの酢の物 麩とえのきの清し汁 果物</p> <p>プリン クラッカー むぎちゃ</p>		<p>胚芽ご飯 魚のピザ焼 クープイリチー 小松菜と油揚げの味噌汁</p> <p>サモサ パンダ乳</p>		<p>胚芽ご飯 すきやき風煮つけ 大根と胡瓜の浅漬け 中華風コーンスープ</p> <p>もずくパン パンダ乳 果物</p>		<p>胚芽ご飯 魚の照焼き 白菜と鶏肉の炒め じゃが芋の味噌汁 果物</p> <p>ぼーぼー パンダ乳</p>		<p>スパゲティーミートソース コールスローサラダ 豆乳スープ 果物</p> <p>菜飯 むぎちゃ</p>		<p>くふあじゅーしー りんごカルゲン</p>	
26		27		28		29		30		31	
<p>タコライス ゆでとうもろこし えのきともやしのスープ 果物</p> <p>シリアル パンダ乳</p>		<p>胚芽ご飯 お魚ハンバーグ 人参りしりー ほうれん草の味噌汁</p> <p>たかはしもち パンダ乳</p>		<p>納豆ご飯 ソーキ汁 拌三絲 果物</p> <p>胚芽スティック パンダ乳 つけ合トマト</p>		<p>胚芽ご飯 松風焼 からし菜炒め ニラとコーンのスープ</p> <p>ふむふむ 果物 むぎちゃ</p>		<p>ロールパン 鮭のグラタン 大根サラダ 島人参のポタージュ 果物</p> <p>ぼろぼろじゅーしー</p>		<p>焼きそば 豆乳</p>	

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2015年 1月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物					
1	木								
2	金								
3	土								
4	日								
5	月	パンダ乳 ブラックオパール 帆立貝 ロールイカ 花麩	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 油 薄力粉 無塩バター 上白糖 まがりせんべい	玉葱 人参 にんにく りんご 大根 レモン とろろ昆布 みつ葉 果物	596	21.2	11.9	317	2.6
6	火	鯖 鶏もも肉 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 金時豆 黒砂糖粉 白玉粉 押麦	生姜 にんにく さやいんげん キャベツ 人参 コーン みつば 果物	603	19.1	17.8	92	3.1
7	水	パンダ乳 鶏もも肉 沖縄豆腐 油揚げ 竹輪 削り節	精白米 本みりん 油 あげぼん	ひじき 人参 たけのこ ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ キャベツ 胡瓜 果物	565	23.7	13.3	360	2.9
8	木	パンダ乳 鶏もも肉 味噌 桜えび ベーコン	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 三温糖 そうめん 薄力粉 片栗粉 油	ほうれん草 コーン 白菜 玉葱 しめじ みつ葉 果物 大根 長ねぎ	591	27.9	13.1	330	2.5
9	金	鮭 かに風味かまぼこ 鶏もも肉 普通牛乳 油揚げ 卵	ロールパン 薄力粉 バター 油 じゃがいも 精白米 三温糖	白菜 胡瓜 みかん 人参 玉葱 パセリ 干椎茸	555	25.7	16.5	151	1.7
10	土	大豆 飲むヨーグルト	精白米	ひじき 人参 には	239	6.7	1.4	133	1.2
11	日								
12	月								
13	火	ホキ 油揚げ 枝豆 チキアギ 味噌 きな粉 卵 パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん ごま 油 薄力粉 有塩バター グラニュー糖	ひじき キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 には 大根 ねぎ 果物	599	25.8	14.2	377	3.2
14	水	パンダ乳 豚バラ ゆし豆腐 味噌 ロースハム	シベシケツ 精白米 油 三温糖 ごま 焼き芋	アーサ 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ 小松菜 胡瓜 もやし 果物	693	27.8	17.1	658	3.5
15	木	パンダ乳 クリームチーズ 生クリーム 卵	じゃがいも 上白糖 薄力粉	レモン 果物	326	18	12.5	512	0.7
16	金	ソーキ かまぼこ 木綿豆腐 固形ヨーグルト ツナ 味噌	沖縄そば 本みりん 三温糖 ごま 精白米 油	昆布 玉葱 人参 ねぎ ほうれん草 胡瓜 こんにゃく 干椎茸 人参 焼きのり	548	22.8	9.2	164	2.2
17	土	鯖	精白米 油 三温糖 りんごカルゲン	人参 ごぼう みつば 生姜	297	6.6	7.3	142	0.8
18	日								
19	月	パンダ乳 豚挽肉 木綿豆腐 しらす 麩	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 片栗粉 油 プリン リッツクラッカー	干椎茸 人参 ビーマン にんにく 胡瓜 わかめ ねぎ えのき 果物	478	15.4	12.8	161	1.7
20	火	キング チーズ チキアギ 油揚げ 味噌 豚挽肉 ベーコン パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 じゃがいも 春巻きの皮 薄力粉	玉葱 昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 には 小松菜	634	29.1	21.7	405	2.4
21	水	パンダ乳 沖縄豆腐 牛肩ロース(赤肉) 卵 かつお節	胚芽米 もちきび 米粒麦 サラダ油 三温糖 片栗粉 もずくパン	ほうれん草 しらたき 白菜 人参 大根 胡瓜 塩昆布 クリームコーン 果物	668	34.1	18.5	598	3.8
22	木	赤魚 鶏もも肉 味噌 卵 普通牛乳 パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 じゃがいも 米粉粉 薄力粉 黒砂糖粉	生姜 白菜 かつお 人参 しめじ わかめ ねぎ 果物	586	26.5	12.8	360	2.2
23	金	合挽肉 豚レバー 調製豆乳 しらす ベーコン	スパゲッティ 有塩バター 油 三温糖 マヨネーズ 片栗粉 精白米 ごま	玉葱 人参 トマト にんにく キャベツ コーン 南瓜 しめじ パセリ 果物 からし菜	612	20.5	16.9	136	3.8
24	土	豚もも肉	精白米 本みりん りんごカルゲン	干椎茸 ごぼう 人参 ねぎ	242	6.9	1.3	145	0.6
25	日								
26	月	合挽肉 チーズ ベーコン パンダ乳	精白米 油 シスコーン	玉葱 キャベツ トマト コーン えのき もやし 人参 果物	554	21.7	13	339	3.6
27	火	たら 沖縄豆腐 麩 卵 油揚げ 味噌 きな粉 パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 本みりん 片栗粉 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	玉葱 人参 干椎茸 ビーマン ほうれん草	602	25.2	12.6	375	3.2
28	水	納豆 ソーキ パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 春雨 ごま 油 三温糖	昆布 大根 島にんじん にんにく 果物 胡瓜 もやし 人参 もずく ミニトマト	612	24.3	16.5	328	2.6
29	木	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 味噌 ツナ 麩 生クリーム スキムミルク	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 三温糖 ごま 油 片栗粉 グラニュー糖	玉葱 からし菜 キャベツ もやし 人参 には コーン わかめ 果物	492	18.4	13	150	2.4
30	金	鮭 普通牛乳 チーズ ツナ 生クリーム 豚もも肉	ロールパン 油 薄力粉 有塩バター ごま じゃがいも 精白米	玉葱 しめじ 大根 胡瓜 トマト 島にんじん 人参 苺 もずく ねぎ	506	24.5	17.8	242	1.9
31	土	豚もも肉 豆乳	ゆで中華麺 油	人参 キャベツ 玉葱 ビーマン 青のり	298	13.7	7.8	71	2.1

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。