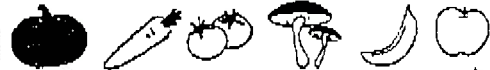




平成30年1月 給食献立予定表



水巻第一保育所

日	曜日	献立名				材料名				エネルギー (Kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)	
		未満児 主食	昼食	3時のおやつ	離乳食	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料	未満児	以上児
4	木	ごはん (麦飯)	カレー ピクルス らっきょう	キャラメル飴菓子 スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	牛肉,スキムミルク	じゃが芋,三温糖,鮭,マーガリン	玉ねぎ,人参,しめじ,ピーマン 大根,きゅうり,らっきょう	カレールー ンチュールー,肝 油,醤油	476	289
5	金	ごはん (ふりかけ)	七草すいとん さつま芋と豆布の煮物	黒ごまスコーン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉,豆腐,卵,スキムミルク	小麦粉,白玉粉,さつま芋,三温糖 マーガリン,黒ごま	七草,人参,玉ねぎ,大根,ごぼう ネギ,豆布	鶏口醤油 醤油,醤油 塩,みりん	482	280
6	土	おにぎり (ふりかけ)	ミートスパゲティ バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	合びき肉,牛乳	スパゲティ,三温糖	玉ねぎ,人参,エリンギ,しめじ グリーンピース,ホールトマト,バナナ	トマトピューレ ケチャップ,塩	563	452
8	月	成人の日									
9	火	ごはん (のり)	魚の竜田揚げ 切干大根の酢物 すまし汁	青のリスティツク スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚/鶏,スキムミルク	片栗粉,揚げ油,三温糖 種(そうめん),小麦粉,マーガリン	生姜,切干大根,きゅうり,人参 にら,ワカメ,青のり	濃口醤油,酢 醤油,醤油,塩	483	290
10	水	ごはん (ふりかけ)	花しゅうまい ワカメとじゃこの酢物 すまし汁	乳ポーロ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏ひき肉,豚ひき肉,じゃこ,卵 牛乳,スキムミルク	ぎょうざの皮,片栗粉,三温糖,鮭 小麦粉,白ごま,黒ごま	玉ねぎ,人参,グリーンピース,生姜 干し椎茸,きゅうり,ワカメ,もやし 小松菜	濃口醤油 醤油,醤油,酒,酢,塩	830	368
11	木	ごはん (ふりかけ)	ひじき入り卵焼き 野菜のサイコロ炒め みそ汁	ぜんざい	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	卵,ベーコン,豆腐,小豆	三温糖,じゃが芋,もち	玉ねぎ,人参,ひじき,ネギ 干し椎茸,グリーンピース,えのき ワカメ	濃口醤油,酒 みりん,濃口醤油 みそ,塩	508	306
12	金	ごはん (のり)	煮魚 柿なます みそ汁 オレンジ	黄粉クッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	白身魚,油揚げ,黄粉,卵 スキムミルク	三温糖,じゃが芋,小麦粉 マーガリン	生姜,大根,人参,きゅうり,柿 玉ねぎ,ネギ,オレンジ	濃口醤油,みりん 酒,酢,濃口醤油 みそ	502	313
13	土	おにぎり (ふりかけ)	焼きソバ バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	豚肉,かまぼこ,鰹節,牛乳	鰹(焼きソバ)	もやし,キャベツ,玉ねぎ,人参 ピーマン,ネギ,バナナ	焼きソバソース,塩	510	401
15	月	ごはん (ふりかけ)	麻婆豆腐 かき玉汁 りんご	さつまいももち スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	豆腐,合びき肉,卵,スキムミルク	三温糖,片栗粉,さつま芋	玉ねぎ,人参,ピーマン,干し椎茸 ワカメ,ネギ,りんご	みそ,赤みそ 濃口醤油,みりん 酒,醤油,醤油,塩	474	301
16	火	ごはん (ふりかけ)	かぼちゃの煮物 みそ汁 バナナ	お菓子 ヨーグルトドリンク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	鶏肉,豆腐,油揚げ,スキムミルク 牛乳	三温糖	かぼちゃ,玉ねぎ,人参 グリーンピース,干し椎茸,なめこ ワカメ,バナナ	濃口醤油,みりん みそ	500	320
17	水	ごはん (白米)	焼き込みご飯,唐揚げ ヨーグルト,ウインナー ナポリタン,グリーンサラダ すまし汁,みかん	抹茶ケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	鶏肉,合びき肉,卵,ウインナー ベーコン,豆腐,牛乳,生クリーム スキムミルク	米,こんにやく,片栗粉,揚げ油 パン粉,三温糖,スパゲティ 干し椎茸,ホットケーキミックス,小麦粉	ごぼう,人参,さやいんげん 干し椎茸,生姜,玉ねぎ,ピーマン キャベツ,きゅうり,ホールコーン もやし,にら,みかん,抹茶	濃口醤油,みりん,酒 濃口醤油 お好み焼きソース ケチャップ トマトピューレ,酢,塩	639	834
18	木	ごはん (のり)	魚の中巻風煮 粉ふき草 みそ汁	型抜きクッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	白身魚,卵,スキムミルク	醤油,ごま油,片栗粉,じゃが芋 種(そうめん),小麦粉,三温糖 マーガリン	玉ねぎ,人参,ピーマン,干し椎茸 さくらげ,青のり,にら,ワカメ	濃口醤油,みりん 酒,塩,みそ	452	283
19	金	手作りパン (チーズ)	シチュー 白菜とりんごのサラダ	焼きおにぎり (みそ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏肉	じゃが芋,三温糖,米	玉ねぎ,人参,しめじ,グリーンピース 白菜,りんご	シチュールー,肝 油,醤油,みそ みりん	542	227
20	土	ごはん (麦飯)	親子丼 すまし汁 バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	鶏肉,卵,豆腐,牛乳	三温糖	玉ねぎ,人参,ネギ,もやし,水菜 バナナ	濃口醤油,みりん 酒,醤油,醤油,塩	501	328
22	月	ごはん (のり)	豚のハンバーグ れんごんの梅肉和え みそ汁	ちんすこう スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚ミンチ,豆腐,卵,油揚げ スキムミルク	パン粉,三温糖,小麦粉,油	玉ねぎ,人参,ネギ,生姜,れんごん きゅうり,梅干し,かぼちゃ,えのき ワカメ	みそ,濃口醤油,酢 濃口醤油,塩	523	339
23	火	おにぎり (ふりかけ)	お野菜ジャージャー鍋 すまし汁 オレンジ	お菓子 スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	豚ひき肉,スキムミルク	鶏(ちゃんぽん),三温糖,片栗粉 鮭	玉ねぎ,しめじ,エリンギ,キャベツ もやし,人参,ピーマン,大根 ワカメ,オレンジ	みそ,赤みそ 濃口醤油,みりん 酒,濃口醤油,塩	492	366
24	水	ごはん (ふりかけ)	おでん みかん	マーブルクッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	鶏肉,厚揚げ,卵,ちくわ スキムミルク	豆乳,こんにやく,小麦粉 マーガリン,三温糖,ココア	大根,人参,みかん	濃口醤油,みりん 酒,おでんの薬	648	520
25	木	ごはん (ふりかけ)	鍋汁 かぼちゃのおか和え	お好み焼き	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	大豆,鶏肉,豆腐,鰹節,卵,豚肉 かまぼこ	じゃが芋,小麦粉	玉ねぎ,大根,人参,しめじ,ごぼう ネギ,かぼちゃ,きゅうり,キャベツ もやし,青のり	みそ,濃口醤油 みりん お好み焼きソース	467	270
26	金	ごはん (のり)	魚のみそ煮 青菜のみそマヨ和え すまし汁 パイナップル	レーズン蓋しパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	白身魚,豆腐,卵,牛乳 スキムミルク	三温糖,白ごま,小麦粉	生姜,キャベツ,ほうれん草 小松菜,人参,玉ねぎ,ワカメ パイナップル,レーズン	みそ,濃口醤油 みりん,酒 マヨネーズ 濃口醤油,塩	540	343
27	土	ごはん (ふりかけ)	ちゃんぽん バナナ	お菓子 牛乳	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	豚肉,かまぼこ,牛乳	鶏(ちゃんぽん)	キャベツ,もやし,玉ねぎ,人参 ネギ,バナナ	濃口醤油 醤油,醤油 鶏ガラスープの素	512	369
28	月	ごはん (のり)	焼き魚 マカロニサラダ みそ汁	手作りヨーグルト	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鮭,ロースハム,油揚げ スキムミルク	マカロニ,じゃが芋,三温糖	きゅうり,人参,なめこ,ワカメ バナナ,りんご,キウイフルーツ みかん缶	濃口醤油,酒 マヨネーズ,みそ	472	277
30	火	ごはん (ふりかけ)	高野豆腐の削とじ みそ汁 もも	黄粉もち	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	高野豆腐,鶏肉,卵,黄粉	三温糖,鶏(そうめん),もち	キャベツ,玉ねぎ,人参 グリーンピース,干し椎茸,にら ワカメ,もも缶	濃口醤油,みりん みそ,塩	482	266
31	水	ごはん (ふりかけ)	筑前煮 みそ汁 りんご	フレンチトースト スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物	鶏肉,豆腐,卵,牛乳,スキムミルク	じゃが芋,こんにやく,三温糖 食パン,マーガリン	れんごん,人参,ごぼう さやいんげん,干し椎茸,玉ねぎ えのき,小松菜,りんご	濃口醤油,みりん 酒,みそ	508	311

- お知らせ
- ◆ 0、1、2歳児のみ、10時のおやつにお菓子又は果物と牛乳が、昼食には主食がつかます。
 - ◆ 手作りふりかけの材料は、いりこ、鰹節、桜えび、白ごま、青のり、ゆかり、塩です。
 - ◆ 日付の★マークは、星形に抜いた人参を給食の中に隠して、楽しみながら食べられる工夫をしている日です。
 - ◆ 栄養価は、未満児は10時のおやつ、主食、昼食、3時のおやつ、以上児は昼食、3時のおやつの数値です。