

平成31年

1月

給食予定献立表

明優保育園

日曜	3歳未満児おやつ	おひる	おやつ	材料名			栄養価	3歳未満児	3歳以上児
				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			
7 月	牛乳	もみじごはん とりにくのてりやき みかん ポトフ	ぎゅうにゅう ななもくがゆ	じゃがいも さといも あぶら こむぎこ さとう	とりももにく ぶたももにく ごま ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん はくさい かぶ	エネルギー(kcal) たん白質(g) 脂質(g) 食塩(g)	514 24.4 15.2 1.3	607 28.2 15.9 1.5
8 火	牛乳	ほうとう ウインナーのカラフルやさしいため りんご	ぎゅうにゅう ごもくおこわ	うどん もちごめ こめ こんにやく さとう	ウインナー とりももにく しらすぼし みそ ぎゅうにゅう	キャベツ かぼちゃ にんじん ねぎ ピーマン	エネルギー(kcal) たん白質(g) 脂質(g) 食塩(g)	520 20.4 18.5 1.4	555 21.6 192 1.7
9 水	牛乳	ごはん ちくぜんに ごまずあえ みそしる	ぎゅうにゅう マカロニのケチャップソテー	じゃがいも こめ こんにやく マカロニ あぶら	とりももにく きぬごしどうふ ベーコン すりごま ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう たまねぎ もやし たけのこ	エネルギー(kcal) たん白質(g) 脂質(g) 食塩(g)	482 21 15.9 1.3	566 23.5 16.4 1.5
10 木	牛乳	ごはん いりどうふ ゼリー みそしる	ぎゅうにゅう コーンフレーク	こめ コーンフレーク さとう あぶら	もめんどうふ たまご とりひきにく ☆えび みそ	だいこん ねぎ にんじん なめこ しいたけ	エネルギー(kcal) たん白質(g) 脂質(g) 食塩(g)	526 23.8 15 1.3	565 26 15.4 1.5
11 金	牛乳	なつとうごはん さかなのあまからに にしよくあえ すましじる	ぎゅうにゅう おしるこ	こめ もち さとう	かれない きぬごしどうふ あずき なつとう ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ にら しょうが	エネルギー(kcal) たん白質(g) 脂質(g) 食塩(g)	458 24 11.6 1.2	481 26.3 10.6 1.4
15 火	牛乳	ごはん とりにくのからあげ ブロッコリーおかかあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう じゃがいももち	こめ じゃがいも こんにやく かたくりこ さとう	とりももにく きぬごしどうふ バター たまご みそ	ブロッコリー にんじん だいこん ねぎ ごぼう	エネルギー(kcal) たん白質(g) 脂質(g) 食塩(g)	480 20.7 17.5 1.5	568 23.6 17.8 1.6
16 水	牛乳	ちゃんぽんめん きんぴらごぼう ヨーグルト	ぎゅうにゅう さけおにぎり	ちゅうかめん こめ ごまあぶら さとう あぶら	ヨーグルト ぶたももにく さけ ぶたひきにく なると	にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ もやし	エネルギー(kcal) たん白質(g) 脂質(g) 食塩(g)	484 20.8 13.9 1.2	559 23.4 14 1.5
17 木	牛乳	ごはん さかなのみそに おひたし すましじる	ぎゅうにゅう ココアホットケーキ	こめ ホットケーキミックス ケーキシロップ さとう	☆さば *かれない たまご みそ かつおぶし	キャベツ にんじん こまつな わかめ しょうが	エネルギー(kcal) たん白質(g) 脂質(g) 食塩(g)	416 20.7 10.2 1.3	648 25.6 18.1 1.5
18 金	牛乳	カレーライス しょうゆフレンチ スープ	ぎゅうにゅう オレンジフルーツかんでん せんべい	じゃがいも こめ さとう あぶら	ぶたももにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう りんご	エネルギー(kcal) たん白質(g) 脂質(g) 食塩(g)	525 20.5 17.5 1.3	564 22 18.1 1.5
21 月	牛乳	ごはん にくじゃが みそしる りんご	ぎゅうにゅう ほうれんそうのケーキ	じゃがいも こめ しらたき じょうしんこ さんおんどう	ぶたももにく たまご とうにゅう おから バター	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ しいたけ	エネルギー(kcal) たん白質(g) 脂質(g) 食塩(g)	493 20.4 18.2 1.2	572 22.5 18.2 1.3
22 火	牛乳	しょうゆラーメン れんこんサラダ ゼリー	ぎゅうにゅう だいがくいも	さつまいも ちゅうかめ さとう あぶら マヨネーズ	やきぶた なると ゼラチン すりごま たまご	れんこん にんじん きゅうり ほうれんそう さやえんどう	エネルギー(kcal) たん白質(g) 脂質(g) 食塩(g)	450 18.7 14.7 1.4	498 19.5 15.1 1.6

給食の給与栄養目標量				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
	3歳未満児	478kcal	19.7g	13.2g
3歳以上児	562kcal	23.1g	15.5g	1.6g

おたんじょうかい

23 水	牛乳	オムライス ハンバーグ ブロッコリー こふきいも スープ	ぎゅうにゅう おたのみデザート せんべい	じゃがいも こめ パンこ マヨネーズ さとう	ぶたひきにく たまご とりももにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ ブロッコリー にんじん グリーンピース パセリ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	482 25.3 20.5 1.3	573 28.4 21.1 1.5
24 木	牛乳	ごはん さかなのゆかりパンこやき こまつなのしらすあえ ごもくみそしる	ぎゅうにゅう とうにゅうもち	こめ さといも かたくりこ こむぎこ オリーブオイル	☆かじき *かれい とうにゅう たまご しらすぼし	こまつな だいこん ごぼう にんじん ねぎ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	459 24.2 13.3 1.5	558 27 16.3 1.5
25 金	牛乳	ごはん とりにくのホイイルやき こまつなのおかかあえ すましじる	ぎゅうにゅう ココアあげパン	こめ ロールパン あぶら さとう こめ	とりももにく かつおぶし ぎゅうにゅう	こまつな はくさい にんじん えのきたけ たまねぎ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	520 22.5 16.8 1.5	578 24.9 16.3 1.5
28 月	牛乳	さんしょくどん だいこんサラダ すましじる	ぎゅうにゅう プリン せんべい	こめ かたくりこ じゃがいも さとう あぶら	たまご とりひきにく ごま ぎゅうにゅう	だいこん にんじん たまねぎ きゅうり しめじ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	524 21 17.9 1.5	579 22.9 18.2 1.5
29 火	牛乳	ごはん とうふのあげボール ちゅうかサラダ みそしる	ぎゅうにゅう ラスク	こめ ☆フランスパン *しょくパン はるさめ ごまあぶら	もめんどうふ ぶたひきにく たまご あぶらあげ みそ	キャベツ もやし にんじん ねぎ さやえんどう	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	550 20.8 17.5 1.6	575 20.7 17.6 1.6
30 水	牛乳	ごはん まつかぜやき キャベツのゆかりあえ みそしる	ぎゅうにゅう フルーツヨーグルト	こめ パンこ あぶら さとう	ヨーグルト とりひきにく たまご みそ ごま	キャベツ にんじん たまねぎ わかめ しょうが	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	487 21.7 18.4 1.3	568 24.3 19.4 1.6
31 木	牛乳	ごはん さかなのオレンジに おひたし みそしる	ぎゅうにゅう シナモンドーナツ	こめ こむぎこ ホットケーキミックス あぶら さとう	かれい たまご みそ かつおぶし バター	キャベツ もやし だいこん にんじん わかめ	エネルギー(kcal) たん白質 (g) 脂質 (g) 食塩 (g)	501 21.4 16.9 1.3	558 23.7 15.9 1.5

給食の給与栄養目標量	エネルギー				たんぱく質		脂質		食塩	
	3歳未満児	478kcal	19.7g	13.2g	1.5g					
3歳以上児	562kcal	23.1g	15.5g	1.6g						

☆は3歳以上児 \*は3歳未満児 です

## 《おしらせ》

1/4(金)、1/5(土)は  
給食室のメンテナンス及び、納品業者が年末年始  
営業の為給食の提供がありません。  
登園される方はご家庭から  
**お弁当、おやつ、お箸セット、コップ、水筒**を  
お持ちくださいますようお願い致します。

