


日付	献立	エネルギーたんぱく質脂質／塩分( )は未満	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
05月	麦ご飯、エビ入りカレー、きゅうりとツナのサラダ、グレープフルーツ	865.3(776.8) 38.5(33.7) 31.6(28.7) 5.1(4.2)	米、じゃがいも、さつまいも、押麦、マヨネーズ、油、◎米粉ロールクッキー プレーン	○牛乳、えび、鶏ひき肉、ツナ油漬、脱脂粉乳、◎牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、グリーンピース、○あおのり	カレールウ、ウスターソース、○中濃ソース	米粉ロールクッキープレーン、牛乳	たこやき、牛乳
06火	ご飯、チーズ松風焼き、ブロッコリーのごま和え、コンソメスープ(白菜・もやし・人参)	621.5(538.0) 26.9(24.3) 18.8(14.4) 2.6(2.3)	米、○くろむしパンミックス(卵不使用)、砂糖、すりごま、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、とろけるチーズ、マルコム味噌、卵、◎ヨーグルト(加糖)	ブロッコリー、はくさい、にんじん、もやし、コーン缶、マッシュルーム缶	みりん、しょうゆ、洋風だしの素、おろししょうが、酢	プチダノン、麦茶	黒糖蒸しパン、牛乳
07水	豆乳スープスパゲティ、大根ときゅうりの甘酢和え、オレンジ	685.9(573.0) 27.2(23.5) 28.7(24.8) 3.0(2.6)	スパゲティ、○ロールパン、じゃがいも、片栗粉、砂糖	○牛乳、調製豆乳、牛乳、○ウインナー、ベーコン、あさり水煮、みそ、バター、◎チーズ	オレンジ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、とろろこんぶ	○ケチャップ、酢、しょうゆ、洋風だしの素、食塩	型チーズ、麦茶	ホットドック、牛乳
08木	ご飯、炒り卵、三色和え、バナナ	621.4(532.5) 25.9(21.0) 17.1(13.1) 1.2(1.1)	○さつまいも、米、○砂糖、砂糖、油、ごま、ごま油、◎塩せんべい	○牛乳、卵、鶏ひき肉、えび、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、○パイン缶、いんげん、干しいたけ	しょうゆ、○食塩	ばりんこ、麦茶	ハワイアンきんとん、牛乳
09金 サッカー	ご飯、鮭のバター醤油焼き、中華サラダ、みそ汁(なめこ・豆腐・こねぎ)	527.7(442.3) 27.7(21.9) 18.2(13.8) 2.2(1.7)	○じゃがいも、米、はるさめ、○油、すりごま、ごま油、砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、味噌、バター	もやし、なめこ、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、○あおのり、◎みかん	かつおだし汁、しょうゆ、酢、○食塩、○こしょう	みかん、麦茶	フライドポテト、牛乳
10土	おにぎり、から揚げ、ポテトサラダ、フルーツ	594.8(466.8) 22.8(17.7) 22.5(17.3) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、片栗粉、油、マヨネーズ、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しろさけ、卵、牛乳	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、焼きのり	しょうゆ、おろししょうが、食塩、こしょう		醤油せんべい、牛乳
13火	麻婆カレー丼、ほうれん草とひじきのツナマヨ和え、みかん	662.0(541.8) 24.6(20.6) 27.5(21.3) 2.6(2.2)	米、○ゆでうどん、マヨネーズ、砂糖、油、○油、片栗粉、すりごま、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○ウインナーソーセージ、ツナ油漬、◎ヨーグルト(加糖)	みかん、○キャベツ、ほうれん草、なす、玉葱、筍、コーン、ピーマン、○人参、ひじき、椎茸	ケチャップ、○中濃ソース、醤油、おろし生姜、中華だし、○醤油、食塩、カレー粉、こしょう、○食塩、○おろし生姜	プチダノン、麦茶	焼きうどん、牛乳
14水 柔道	スパゲティミートソース、もやしの中華サラダ、バナナ	569.0(484.6) 20.2(17.8) 15.2(14.0) 2.0(1.8)	○さつまいも(皮付)、スパゲティ、油、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ハム、マルコム味噌、◎チーズ	バナナ、もやし、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんにく	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、酢、洋風だしの素、中華スープ	型チーズ、麦茶	ふかし芋(さつま)、牛乳
15木 どんと焼き	ご飯、豆腐の中華風煮、わかめときゅうりの酢の物、グレープフルーツ	670.1(560.2) 22.7(18.2) 19.9(15.3) 1.9(1.7)	米、○米、砂糖、○オリーブ油、片栗粉、ごま油、◎塩せんべい	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、○ベーコン	グレープフルーツ、葱、○コーン、人参、もやし、筍、わかめ、きゅうり、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、酢、○食塩、○パセリ粉、○こしょう	星食べよ、麦茶	コーンライス、牛乳
16金 テニス	食パン、白菜のクリーム煮、ごま塩キャベツ	592.8(477.7) 22.5(17.5) 25.3(19.5) 2.4(1.9)	食パン、じゃがいも、○小麦粉、スキムミルク、○油、○砂糖、片栗粉、油、黒ごま、ごま油、ごま	○牛乳、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、バター、生クリーム	白菜、キャベツ、玉葱、コーン、大根、人参、しめじ、○レーズン、レモン、◎みかん	洋風だしの素、食塩、こしょう	みかん、麦茶	かいじゅう揚げ、牛乳
17土	おにぎり、コロッケ、マカロニサラダ、フルーツ	549.2(431.3) 16.6(12.7) 17.9(13.6) 1.1(0.8)	米、油、マヨネーズ、マカロニ	○牛乳、しろさけ(焼)	オレンジ、きゅうり、コーン缶、焼きのり	中濃ソース、食塩		醤油せんべい、牛乳
19月	ご飯、ひじきの炒め煮、もやしのごま和え、みかん	618.2(582.5) 20.0(19.0) 15.9(16.1) 2.2(1.9)	米、○コーンフレーク、砂糖、すりごま、油、◎米粉ロールクッキー かぼちゃ	○牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、さつま揚げ、味噌、◎牛乳	みかん、もやし、コーン缶、○ブルーン、にんじん、ひじき	しょうゆ、みりん、酢	米粉ロールクッキーかぼちゃ、牛乳	コーンフレーク、ブルーン、牛乳
20火	ラーメン風、蒸し餃子、バナナ	514.5(459.2) 19.6(16.0) 17.7(13.5) 3.3(2.7)	むし中華めん、○野菜&フルーツジュース、ごま油、◎塩せんべい	豚肉(ロース)、○チーズ、なると	バナナ、もやし、キャベツ、コーン缶、にら、生わかめ	しょうゆ、洋風だしの素、食塩、こしょう	ばりんこ、麦茶	リッツ、キャンディーチーズ、野菜&フルーツジュース
21水 坐禅	ご飯、里芋のそぼろ煮、小松菜ともやしの和え物、グレープフルーツ	508.1(432.4) 15.7(12.7) 11.0(8.8) 1.3(1.1)	米、さといも(冷凍)、こんにゃく、砂糖、ごま、○砂糖、油、片栗粉、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉	グレープフルーツ、玉葱、小松菜、○バナナ、人参、○もも、○パイン、もやし、きゅうり、椎茸、グリーンピース、◎もも	しょうゆ、酒、おろししょうが	もも、麦茶	フルーツヨーグルト
22木 誕生会	ご飯、鶏肉の唐揚げ葱ソース、スウィートポテトサラダ、中華風たまごスープ	784.1(653.4) 24.2(19.5) 26.7(20.7) 2.9(2.5)	米、さつまいも(皮付)、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、油、◎塩せんべい	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ハム	きゅうり、クリームコーン、コーン缶、ねぎ、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが、おろしにんにく、中華だしの素、食塩、こしょう	星食べよ、麦茶	カステラ、牛乳
23金	ご飯、鮭の塩焼き、ブロッコリー昆布和え、ごまとん汁	533.8(447.2) 25.3(21.8) 18.2(16.4) 3.0(2.6)	○じゃがいも、米、さといも(冷凍)、○マヨネーズ、ごま油、すりごま	○牛乳、さけ(塩)、豚肉(もも)、味噌、◎チーズ	ブロッコリー、ねぎ、塩こんぶ	かつおだし汁、○食塩	型チーズ、麦茶	ゆでじゃが(マヨ)、牛乳
24土	おにぎり、から揚げ、ポテトサラダ、フルーツ	594.8(466.8) 22.8(17.7) 22.5(17.3) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、片栗粉、油、マヨネーズ、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しろさけ(焼)、卵、牛乳	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、焼きのり	しょうゆ、おろししょうが、食塩、こしょう		醤油せんべい、牛乳
26月	けんちんうどん、キャベツときゅうりのフレンチサラダ、バナナ	469.2(408.9) 15.2(13.8) 7.8(6.3) 2.7(2.3)	ゆでうどん、○米、さといも(冷凍)、フレンチドレッシング(卵乳不使用)	鶏もも肉(皮付き)、◎ヨーグルト(加糖)	バナナ、キャベツ、だいこん、こまつな、にんじん、きゅうり、○焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、○鮭わかめふりかけ(おむすび山)、食塩	プチダノン、麦茶	おにぎり、麦茶
27火	ご飯、かぼちゃの中華風煮、ほうれん草とニラの中華浸、グレープフルーツ	477.7(474.2) 12.8(13.7) 7.6(10.2) 1.3(1.2)	米、ごま油、砂糖、片栗粉、◎米粉ロールクッキー ココア味	鶏ひき肉、○乳酸菌飲料(希釈用)、◎牛乳	かぼちゃ、グレープフルーツ、○バナナ、ピーマン、蕪、○もも、○パイン、もやし、人参、ほうれん草、○さくらんぼ、干椎茸	しょうゆ、中華スープ	米粉ロールクッキーココア、牛乳	カルピスポンチ
28水 柔道	ご飯、豚肉の柳川風、もやしとツナのマヨ和え、みかん	766.0(677.3) 29.7(27.5) 29.5(27.9) 2.2(2.0)	米、○ホットケーキ粉(卵不使用)、マヨネーズ、○メープルシロップ(森永ケーキシロップ)、油、砂糖	○牛乳、卵、豚肉(肩)、ツナ油漬、○卵、かまぼこ、○きな粉、◎牛乳、◎チーズ	みかん、もやし、たまねぎ、にんじん、ごぼう、○にんじん、干しいたけ、万能ねぎ	しょうゆ、みりん、めんつゆ・3倍濃縮	型チーズ、牛乳	黄な粉入りホットケーキ、牛乳
29木 アメリカ料理	ロールパン、チキンヌードルスープ、チョップドサラダ	693.0(635.7) 22.0(20.5) 33.4(30.1) 2.8(2.3)	ロールパン、じゃが芋、○コーンミール、○強力粉、○油、スパゲティ、○砂糖、油、◎米粉ロールクッキー	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、チーズ、○卵、ベーコン、◎牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマト、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、グリーンピース	洋風だしの素、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、○食塩	米粉ロールクッキー、牛乳	コーンブレッド、牛乳
30金 避難訓練	ご飯、さばのカレー照り焼き、ブロッコリーのマヨネーズあえ、塩昆布のお吸い物	550.0(453.7) 24.5(19.1) 20.0(15.3) 1.5(1.2)	米、○マカロニ、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、焼ふ	○牛乳、さば、卵、○きな粉	ブロッコリー、万能ねぎ、にんじん、塩こんぶ、◎もも缶	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、カレー粉、食塩	もも、麦茶	マカロニあべかわ、牛乳
31土	おにぎり、コロッケ、マカロニサラダ、フルーツ	549.2(431.3) 16.6(12.7) 17.9(13.6) 1.1(0.8)	米、油、マヨネーズ、マカロニ	○牛乳、しろさけ(焼)	オレンジ、きゅうり、コーン缶、焼きのり	中濃ソース、食塩		醤油せんべい、牛乳

都合により献立が変更になる場合があります



★アレルギー除去食希望の方はチェックを入れてください。事故防止のためチェックのある食品は除去します。

卵/牛乳/マヨネーズ/バター/ヨーグルト/生クリーム/脱脂粉乳/チーズ/小麦粉(うどん等)/そば/エビ/かに/イカ/落花生/オレンジ/キウイ/バナナ

もも/りんご/くるみ/鮭/鯖/大豆/鶏肉/豚肉/やまいも/ゼラチン/カレールー/シチュールー/ハヤシルー/フレンチドレッシング/その他( )

★アレルギー除去食を希望される方は、必ず医師の診断を受けてからこども園にご相談ください。

世界の料理ご紹介	1月29日(木) チキンヌードルスープ チョップドサラダ コーンブレッド	明けましておめでとうございます。今年も安全で美味しい給食を提供できるよう努力して参りますので宜しくお願い致します。さて、1月の世界の料理はアメリカ合衆国です。メインのチキンヌードルは鶏肉とパスタ、野菜などを煮込んだスープです。風邪を引いたり体調が悪いときに良く食べるそうです。副菜のチョップドサラダはカリフォルニア発祥のサラダです。名前の通り具材を細かくカットしてあるので、スプーンで気軽に食べられることから人気が出ました。おやつのコーンブレッドは、アメリカの伝統的なイーストで発酵させないパンで小麦粉に小麦粉、卵、牛乳などを混ぜて焼いた素朴なパンです。アメリカは地域によって食文化が異なりますが、今回の献立は一般に広く親しまれている料理を選んでみました。
----------	---	--