

1月 献立表

平成30年 栗石保育園

日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g		日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g	
				以上児	未満児					以上児	未満児
4	木	キーマカレー 大根と水菜のサラダ わかめスープ 果物 麦茶	バナナ 牛乳	328 2.29	463 2.02	19	金	ししゃもの磯部揚げ★ なめだけ和え キャベツとエノキのみそ汁 果物 麦茶	ビスケット ヨーグルト	359 2.29	477 2.02
5	金	鮭の野菜あんかけ ハリハリ漬け 白菜と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	369 2.47	496 2.16	20	土	コーンシチュー グリーンサラダ 果物 麦茶	ミニカステラ 牛乳	444 2.17	551 1.93
6	土	親子煮 きゅうりとコーンの酢の物 豆腐と人参のみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	427 3.00	551 2.60	22	月	味噌ラーメン 果物 麦茶	かまもち 牛乳	412 1.92	530 1.72
9	火	スパゲッティナポリタン れんごんのマヨサラダ コンソメスープ 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	447 2.09	556 1.86	23	火	きぬ丸豆腐おろしあんかけ ジャーマンポテト 春雨スープ 果物 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	411 2.22	529 1.97
10	水	なっつく天 もやしとくらげの和え物 大根と人参のみそ汁 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	426 2.21	537 1.87	24	水	鯖のみそ煮 すき昆布の煮付け 花ふのすまし汁 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	411 3.09	528 2.59
11	木	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 千層菜の卵スープ 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	422 2.25	538 1.99	25	木	♡赤組リクエストメニュー♡		0.00	0.00
12	金	おでん わかめとツナの和え物 麦茶 果物	うどんかりんとう 牛乳	399 2.04	514 1.82	26	金	豚肉のしょうが焼き 付け合わせ 厚揚げと玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	クラッカー りんごゼリー	352 1.89	502 1.71
13	土	ウインナーのケチャップかけ レタスの和風サラダ 玉ねぎとわかめのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	502 2.88	521 1.97	27	土	ポトフ 大根とじゃこのサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	350 2.07	490 1.85
15	月	すき焼き風煮 もやしとニラのナムル じゃが芋と人参のみそ汁 果物 麦茶	ほっほ焼き 牛乳	347 1.82	484 1.64	29	月	さつま芋グラタン 海藻サラダ エノキの卵スープ 果物 麦茶	ちらし寿司 牛乳	447 2.77	558 2.41
16	火	バイキング (当日のお楽しみ) 完全給食です。 お弁当はいりません)	フルーツポンチ	0.00	0.00	30	火	筑前煮 かぼちゃの甘煮 豆腐となめこのみそ汁 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	396 2.67	518 2.32
17	水	けんちんうどん 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	365 2.44	492 2.09	31	水	ほっけの塩焼き 炒り豆腐 かぶと人参のみそ汁 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	397 1.65	518 1.51
18	木	厚揚げのねぎ焼き フロッコリーのサラダ ワンタンスープ 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	335 2.25	469 1.99					402 2.27	518 1.97
合計											



- ※ 白組(3歳未満児)には、午前中にもおやつがあります。
- ※ 仕入れの都合上、メニューが変わることがあります。
- ★ 1/19(金)未満児の主食は「たらの磯部揚げ」です。

