



1月 献立表

令和元年 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	土	きつねうどん 果物 麦茶	パン 牛乳	387 2.73	482 2.32	20	月	たらのにんにく醤油かけ ひじきの炒り煮 玉ねぎとエノキのみそ汁 果物 麦茶	ほっほ焼き 牛乳	339 2.73	468 2.32
6	月	一口トンカツごま風味 付け合わせ 豆腐と卵のみそ汁 果物 麦茶	かまもち 牛乳	411 2.18	510 1.92	21	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
7	火	鮭のねぎみそ焼き カラフルきんぴら 大根としめじのみそ汁 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	427 2.41	539 2.12	22	水	鶏肉のフレーク焼き ほうれん草と油揚げの煮浸し 冬野菜のみそ汁 果物 麦茶	ソーメン	381 3.34	481 2.82
8	水	おでん きゅうりとツナの和え物 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	418 2.59	515 2.10	23	木	厚揚げのねぎ焼き 海藻サラダ 玉ねぎと卵のスープ 果物 麦茶	ケーキサレ 牛乳	404 2.50	501 2.25
9	木	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスと卵のスープ 果物 麦茶	クラッカー ヨーグルト	434 2.86	550 2.47	24	金	大豆と鶏肉のみそ炒め 大根とじゃこのサラダ わかめスープ 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	407 2.93	526 2.48
10	金	味噌ラーメン 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	431 2.13	545 1.89	25	土	親子煮 なめたけ和え 豆腐と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	368 2.87	486 2.48
11	土	鶏肉と野菜のケチャップ炒め レタスの和風サラダ 豆腐となめこのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	355 2.38	476 2.09	27	月	ほっけの塩焼き 切干大根の煮付け 白菜と人参のみそ汁 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	381 1.61	505 1.49
14	火	赤組リクエストメニュー		0.00	0.00	28	火	豆腐とかにかまのうま煮 春雨サラダ もやしのみそスープ 果物 麦茶	ウィンナーロールパン 牛乳	358 2.55	487 2.23
15	水	しゅうまい かぶの和風サラダ わかめともやしのみそ汁 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	385 2.39	478 1.92	29	水	豚肉のピザ焼き 付け合わせ けんちん汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	381 2.12	505 1.88
16	木	かじきフライ 千切りキャベツのサラダ 五目みそ汁 果物 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	463 2.62	554 2.26	30	木	冬野菜のシチュー ブロッコリーのごま和え 果物 麦茶	フライド人参 牛乳	424 2.32	512 1.81
17	金	豆腐ハンバーグ きゅうりとかにかまの和え物 鶏肉とじゃが芋のスープ 果物 麦茶	ビスケット りんごゼリー	282 1.86	413 1.69	31	金	棒々鶏 もやしときゅうりの中華和え 春雨スープ 果物 麦茶	せんべい ヨーグルト	266 1.57	412 1.41
18	土	ポトフ マカロニサラダ 果物 麦茶	パウムクーヘン 牛乳	480 1.99	550 1.64					394 2.35	503 2.02
										平均	



※ 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、メニューがかわることがあります。

