

給食献立表

2020年1月

3歳未満児

保育室 ひかり

日	曜	昼食	午後おやつ	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
4	土	ピザトースト マッシュポテト 卵スープ 果物	にゅう麺 お茶	プロセスチーズ まぐろ水煮缶ライト タカナシベーシックミルク スキムミ ルク 鶏卵 削り節	食パン じゃがいも(皮つき、生) サラダ油 片栗粉 そうめん(乾)	青ピーマン コーン缶ホール トマト 生 たまねぎ えのきたけ あさつき バナナ ほうれんそう にんじん
6	月	ご飯 厚揚げチャンプルー み そ汁 果物	ココアケーキ 牛 乳	厚揚げ 豚もも小間 白みそ スキ ムミルク 牛乳	めし(精白米・うるち米) 上白糖 ご ま油 薄力粉(1等) サラダ油 粉 糖	にんじん チンゲンサイ もやし (生) こまつな カットわかめ たま ねぎ ネーブルオレンジ
7	火	ご飯 味噌ラーメン ひじきと がんもの含め煮 果物	牛乳かんてん お 茶	鶏卵 なると 豚肩ロース小間 白 みそ がんもどき 削り節 牛乳	めし(精白米・うるち米) 中華めん (生) サラダ油 上白糖	ほうれんそう もやし(生) 冷凍 コーンカーネル 赤ピーマン 長ね ぎ ひじき にんじん りんご 粉寒
8	水	ご飯 田舎風煮 みそ汁 果 物	りんごケーキ 牛 乳	鶏もも(皮なし)小間 さつま揚げ 焼き竹輪 高野豆腐 白みそ 鶏卵 牛乳	めし(精白米・うるち米) じゃがいも (皮つき、生) サラダ油 上白糖 薄力粉(1等) 無塩バター	にんじん エリンギ さやいんげん カットわかめ たまねぎ ネーブル オレンジ りんご
9	木	ご飯 魚の甘酢漬け さつまい ものみそ汁 果物	カステラ 牛乳	さば 60g(冷凍) 白みそ 牛乳	めし(精白米・うるち米) 薄力粉(1 等) サラダ油 上白糖 さつまいも カステラ	たまねぎ にんじん だいこん きゅ うり こまつな ぶなしめじ ネー ブルオレンジ
10	金	ご飯 柳川風煮 みそ汁 果 物	フルーツヨーグル ト お茶	豚もも小間 高野豆腐 鶏卵 厚揚 げ 白みそ 無糖ヨーグルト	めし(精白米・うるち米) 上白糖	ごぼう たまねぎ にんじん さやい んげん まいたけ カットわかめ こ まつな みかん りんご バナナ グ
11	土	オムライス コンソメスープ 果 物	マカロニきな粉和 え 牛乳	鶏もも(皮なし)小間 鶏卵 きな粉 スキムミルク 牛乳	めし(精白米・うるち米) サラダ油 マカロニ(乾) 上白糖	たまねぎ 青ピーマン にんじん ほうれんそう カットわかめ えのき たけ バナナ
14	火	ご飯 信田煮 わかめスープ 果物	お汁粉 お茶	鶏ひき肉 油揚げ 削り節 絹ごし 豆腐 スキムミルク	めし(精白米・うるち米) しらたき 上白糖 白玉粉 こしあん	にんじん たまねぎ カットわかめ 冷凍コーンカーネル みかん
15	水	ご飯 肉じゃが みそ汁 果物	黒糖入り蒸しパン 牛乳	豚もも小間 削り節 絹ごし豆腐 白みそ 鶏卵 牛乳	めし(精白米・うるち米) じゃがいも (皮つき、生) しらたき サラダ油 上白糖 薄力粉(1等) 黒砂糖	たまねぎ にんじん こまつな りん ご レーズン
16	木	しらすご飯 かき揚げ 青菜の ごまマヨ和え みそ汁 果物	インド揚げ風 牛 乳	しらす干し(半乾燥) 焼き竹輪 白 みそ 鶏卵 豚ひき肉 おから タカ ナシベーシックミルク	めし(精白米・うるち米) てんぶら 粉 サラダ油 白ごま(すり) 全卵 マヨネーズ 焼きふ(白玉麩) ぎょ	たまねぎ にんじん 青ピーマン こ まつな もやし(生) だいこん パナ ナ
17	金	ご飯 チキンカレー グリーン サラダ 果物	白玉団子のごま 焼き 牛乳	鶏むね(皮なし)小間 ハム(ロー ス)細きり 牛乳	めし(精白米・うるち米) じゃがいも (皮つき、生) サラダ油 白玉粉 こしあん いりごま	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン バナナ
18	土	ピザトースト マッシュポテト 卵スープ 果物	にゅう麺 お茶	プロセスチーズ まぐろ水煮缶ライト 牛乳 スキムミルク 鶏卵 削り節	食パン じゃがいも(皮つき、生) サラダ油 片栗粉 そうめん(乾)	青ピーマン コーン缶ホール トマト 生 たまねぎ えのきたけ あさつき バナナ ほうれんそう にんじん
20	月	ご飯 厚揚げチャンプルー み そ汁 果物	ココアケーキ 牛 乳	厚揚げ 豚もも小間 白みそ スキ ムミルク 牛乳	めし(精白米・うるち米) 上白糖 ご ま油 薄力粉(1等) サラダ油 粉 糖	にんじん チンゲンサイ もやし (生) こまつな カットわかめ たま ねぎ ネーブルオレンジ
21	火	ご飯 味噌ラーメン ひじきと がんもの含め煮 果物	牛乳かんてん お 茶	鶏卵 なると 豚肩ロース小間 白 みそ がんもどき 削り節 牛乳	めし(精白米・うるち米) 中華めん (生) サラダ油 上白糖	ほうれんそう もやし(生) 冷凍コーンカーネル 赤ピーマン 長ねぎ ひじき にんじん り んご 粉寒天 みかん缶 パインアップル缶
22	水	ご飯 田舎風煮 みそ汁 果 物	りんごケーキ 牛 乳	鶏もも(皮なし)小間 さつま揚げ 焼き竹輪 高野豆腐 白みそ 鶏卵 牛乳	めし(精白米・うるち米) じゃがいも (皮つき、生) サラダ油 上白糖 薄力粉(1等) 無塩バター	にんじん エリンギ さやいんげん カットわかめ たまねぎ ネーブル オレンジ りんご
23	木	ご飯 魚の甘酢漬け さつまい ものみそ汁 果物	カステラ 牛乳	さば 60g(冷凍) 白みそ 牛乳	めし(精白米・うるち米) 薄力粉(1 等) サラダ油 上白糖 さつまいも カステラ	たまねぎ にんじん だいこん きゅ うり こまつな ぶなしめじ ネー ブルオレンジ
24	金	ご飯 柳川風煮 みそ汁 果 物	フルーツヨーグル ト お茶	豚もも小間 高野豆腐 鶏卵 厚揚 げ 白みそ 無糖ヨーグルト	めし(精白米・うるち米) 上白糖	ごぼう たまねぎ にんじん さやいんげ ん まいたけ カットわかめ こまつな みかん りんご バナナ グリーンキウイ
25	土	オムライス コンソメスープ 果 物	マカロニきな粉和 え 牛乳	鶏もも(皮なし)小間 鶏卵 きな粉 スキムミルク 牛乳	めし(精白米・うるち米) サラダ油 マカロニ(乾) 上白糖	たまねぎ 青ピーマン にんじん ほうれんそう カットわかめ えのき たけ バナナ
27	月	ご飯 香味焼き おかか和え みそ汁 果物	やきそば お茶	さわら(冷凍)60g 削り節 かつお 節 白みそ 豚もも小間	めし(精白米・うるち米) サラダ油 無塩バター 中華めん(蒸)	こまつな にんじん キャベツ だい こん 乾燥わかめ たまねぎ みか ん もやし(生) 青ピーマン あおさ
28	火	ご飯 信田煮 わかめスープ 果物	お汁粉 お茶	鶏ひき肉 油揚げ 削り節 絹ごし 豆腐 スキムミルク	めし(精白米・うるち米) しらたき 上白糖 白玉粉 こしあん	にんじん たまねぎ カットわかめ 冷凍コーンカーネル みかん
29	水	ご飯 肉じゃが みそ汁 果物	黒糖入り蒸しパン 牛乳	豚もも小間 削り節 絹ごし豆腐 白みそ 鶏卵 牛乳	めし(精白米・うるち米) じゃがいも (皮つき、生) しらたき サラダ油 上白糖 薄力粉(1等) 黒砂糖	たまねぎ にんじん こまつな りん ご レーズン
30	木	しらすご飯 かき揚げ 青菜の ごまマヨ和え みそ汁 果物	インド揚げ風 牛 乳	しらす干し(半乾燥) 焼き竹輪 白 みそ 鶏卵 豚ひき肉 おから 牛 乳	めし(精白米・うるち米) てんぶら 粉 サラダ油 白ごま(すり) 全卵 マヨネーズ 焼きふ(白玉麩) ぎょ	たまねぎ にんじん 青ピーマン こ まつな もやし(生) だいこん パナ ナ
31	金	ご飯 チキンカレー グリーン サラダ 果物	白玉団子のごま 焼き 牛乳	鶏むね(皮なし)小間 ハム(ロー ス)細きり 牛乳	めし(精白米・うるち米) じゃがいも (皮つき、生) サラダ油 白玉粉 こしあん いりごま	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン バナナ

(午前のおやつはお茶か牛乳とお菓子を提供します)

冬本番になってきましたね。風邪やインフルエンザの予防にはこまめな水分補給と乳酸菌が良いそうです。腸内環境を整えて、病気に強い体を作りましょう。また、納豆に含まれる納豆キナーゼという成分は乳酸菌やビフィズス菌を活性化させる働きもありますので、併せて摂れる

