



# 2022年1月 給食献立表



大島なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価			
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	
4	18	火	麦茶 ヨーグルト	(4日)ツナカレー (18日)チキンカレー 大根サラダ コンソメスープ みかん	牛乳 クラッカーサンド	米 サラダ油 じゃがいも バター 薄力粉 すりごま 上白糖 クラッカー	ツナ 牛乳 クリームチーズ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり みかん	587kcal 607kcal	17.4g 18.3g	15.1g 17.0g
5	19	水	牛乳 ウエハース	麦ご飯 鮭の塩焼き きんぴら煮 みそ汁(小松菜) りんご	牛乳 手作りかりんとう	米 押し麦 サラダ油 三温糖 ごま油 薄力粉 上白糖 黒砂糖	鮭 味噌 牛乳	れんこん ごぼう 人参 さやいんげん 小松菜 えのきだけ りんご	534kcal	20.1g	10.4g
6	20	木	牛乳 どうぶつビスケット	トースト マカロニグラタン トマトサラダ かぶスープ グレープフルーツ	牛乳 ライスお好み焼き	食パン バター マカロニ パン粉 サラダ油 三温糖 米 薄力粉	粉チーズ 鶏もも肉 絹豆腐 ベーコン 牛乳 卵 青のり	玉ねぎ キャベツ パセリ きゅうり トマト グレープフルーツ	561kcal	18.5g	21.5g
7	21	金	牛乳 カリボテ	ご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜のごま和え みそ汁(豆腐) パナナ	牛乳 (7日)七草がゆ (21日)もちもちチーズパン	米 サラダ油 片栗粉 すりごま 三温糖	豚小間肉 木綿豆腐 わかめ 味噌 牛乳	玉ねぎ 生姜 小松菜 人参 もやし ねぎ 大根 かぶ パナナ	541kcal 569kcal	20.7g 23.8g	13.1g 17.5g
8	22	土	牛乳 ビスケット	わかめうどん がんもの含め煮 浅漬け りんご	麦茶 カップヨーグルト ビスケット	うどん 三温糖 ビスケット	わかめ 油揚げ がんもどき ヨーグルト	人参 玉ねぎ きゅうり かぶ 生姜 りんご	529kcal	19.4g	12.0g
	24	月	牛乳 星せんべい	スパゲティーミートソース 大根スープ アップルドレッシングサラダ グレープフルーツ	牛乳 肉まん	スパゲティー サラダ油 上白糖 薄力粉 三温糖 片栗粉 ごま油	豚ひき肉 粉チーズ 鶏ひき肉 ベーコン おから 卵 牛乳	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 もやし きゅうり りんご グレープフルーツ ねぎ	594kcal	23.3g	19.6g
11		火	麦茶 ヨーグルト	<del>新年子ども会</del> ご飯 松風焼 お煮しめ 三食なます すまし汁(お麩) みかん	麦茶 いちごババロア	米 パン粉 上白糖 いらごま お麩 里芋	鶏ひき肉 味噌 高野豆腐 卵 牛乳 ヨーグルト	生姜 ねぎ 大根 人参 きゅうり 干し椎茸 れんこん 葉ねぎ みかん いちごジャム	567kcal	26.2g	14.2g
	25			ご飯 シャキシャキつくね ひじきの煮物 みそ汁(かぶ) みかん	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	米 サラダ油 パン粉 三温糖 上白糖 ホットケーキ粉	鶏ひき肉 干ひじき 卵 油揚げ 大豆 牛乳	ねぎ れんこん 生姜 人参 ごぼう さやいんげん かぶ かぼちゃ	610kcal	24.3g	16.3g
12	26	水	牛乳 ウエハース	ピラフ タンドリーチキン 野菜スープ りんご	牛乳 シュガーラスク	米 サラダ油 バター フランスパン 上白糖	鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく キャベツ 生姜 もやし りんご	533kcal	16.8g	15.8g
13	27	木	牛乳 どうぶつビスケット	ミルクパン コロケ コーンサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 にんじんブリッツ	パン サラダ油 じゃがいも 薄力粉 パン粉 上白糖	豚ひき肉 ベーコン 牛乳 粉チーズ	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 人参 オレンジ	562kcal	18.9g	22.5g
14	28	金	牛乳 カリボテ	ご飯 たら西京焼き 和風和え みそ汁(じゃがいも) いちご	牛乳 フランクパイ	米 サラダ油 ごま油 じゃがいも 上白糖 パイ皮	たら 味噌 ウインナー 牛乳	生姜 もやし きゅうり 人参 玉ねぎ いちご	532kcal	21.9g	22.1g
15	29	土	牛乳 ビスケット	中華丼 ひとしおきゅうり きのこスープ パナナ	麦茶 プリン せんべい	米 サラダ油 片栗粉 ごま油 プリン せんべい	豚小間肉	人参 干し椎茸 もやし 白菜 チンゲン菜 きゅうり ぶなしめじ えのき 葉ねぎ パナナ	599kcal	16.8g	10.5g
17	31	月	牛乳 星せんべい	煮込みうどん さつまいもの甘煮 即席漬け(かぶ) オレンジ	牛乳 高野豆腐そぼろご飯	うどん さつまいも 片栗粉 上白糖 米 三温糖	鶏むね肉 高野豆腐 鶏ひき肉 牛乳	大根 人参 白菜 干し椎茸 ねぎ きゅうり かぶ オレンジ	530kcal	20.7g	8.0g

※感染症対策のため、食具を使って食べる形での提供となります。

※今月の果物は、バナナ・りんご・グレープフルーツ、オレンジ、みかん、いちごを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)