

2015年1月

給食献立表

東かなまち保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				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	
5 月	麦ごはん ・ 納豆汁 さばの野菜あんかけ	米、じゃがいも、 干しうどん、押麦、 油、片栗粉、三温 糖	牛乳、さば、挽き わり納豆、油揚 げ、ハム、米み そ、麦みそ、いわ し(煮干し)	にんじん、たまね ぎ、キャベツ、小松菜、 もやし、ねぎ、いん げん、万能ねぎ、 しょうが、干しいた け	かつおだし汁、煮 干だし汁、しょうゆ (しる)、みりん、 酒、しょうゆ、食 塩、こしょう	牛乳100 パイナップル缶 牛乳 うどん
6 月 20 火	バターロール ・ チキンシチュー ブロッコリーのサラダ	ロールパン、じゃ がいも、小麦粉、 砂糖、なたね油、 油、三温糖	調製豆乳、鶏もも 肉、ホイップクリー ム、牛乳、脱脂粉 乳、ハム、バター	日本かぼちゃ、たま ねぎ、ブロッコリー、 キャベツ、にんじん、 マッシュルーム缶、 コーン缶、パセリ	鳥がらだし汁、 酢、食塩、しょう ゆ、こしょう	牛乳100 りんご 豆乳 南瓜のミルクきんとん
7 月 21 水	麦ごはん ・ 中華スープ 麻婆豆腐 キャベツの中華風サラダ	米、押麦、はるさ め、砂糖、片栗 粉、三温糖、ごま 油、油	木綿豆腐、豚ひき 肉、鶏もも肉、卵、 しらす干し、油揚 げ、米みそ、ごま	にんじん、キャベツ、 白菜、きゅうり、葉 ねぎ、だいこん、ほう れん草、チンゲン菜、 わかめ、しいたけ、 にんにく、しょうが	煮干だし汁、しょう ゆ、酢、酒、中華 だしの素、中華 スープ、食塩	牛乳100 パナナ お茶・麦茶 七草粥
8 月 22 木	麦ごはん ・ かぼちゃのみそ汁 魚南蛮 ひじきのマリネ風	米、小麦粉、三温 糖、押麦、マヨ ネーズ、植物油 (揚げ吸油分)、 なたね油	調製豆乳、さけ、 卵、牛乳、ゆであ ずき缶、米みそ、 ツナ油漬缶、い わし(煮干し)、脱脂 粉乳	かぼちゃ、たまね ぎ、にんじん、だ いこん、きゅうり、 葉ねぎ、ひじき、 パセリ	煮干だし汁、酢、 しょうゆ(うすく ち)、しょうゆ、酒、 食塩	牛乳100 いちご 豆乳 小倉蒸しパン
9 月 23 金	麦ごはん ・ もずくスープ 豚肉のつけ焼き	米、食パン、押 麦、油、パン粉、 三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩)、 卵、豚ひき肉、か つお節	たまねぎ、にんじ ん、もずく、はくさ い、えのきたけ、 ピーマン、万能 ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、ケ チャップ、カレー ウ、本みりん、食塩、 酒、ガーリックパウ ダー	牛乳100 みかん 牛乳 カレーサンド
10 月 24 土	焼きうどん ・ なめこのみそ汁	干しうどん、白玉 粉、油、ごま油	牛乳、ゆであずき 缶、木綿豆腐、豚 肉(ばら)、米み そ、かつお節	たまねぎ、キャベ ツ、なめこ、もや し、こまつな、にん じん、葉ねぎ、しょ うが	煮干だし汁、しょう ゆ、酒、食塩	牛乳100 もも缶 牛乳 白玉ぜんざい
26 月	肉納豆ごはん 具だくさんみそ汁 いり豆腐	コッペパン、米、 押麦、植物油(揚 げ吸油分)、三温 糖、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、 卵、鶏もも肉、挽 わり納豆、鶏ひき肉、米 みそ、麦みそ、きな 粉、いわし(煮干し)	にんじん、たまね ぎ、キャベツ、もや し、だいこん、えのき たけ、グリーンピース、 葉ねぎ、干しいた け	煮干だし汁、しょう ゆ、本みりん、み りん、食塩	牛乳100 棒チーズ 牛乳 きなこ揚げパン
13 月 27 火	麦ごはん ・ わかめスープ 鱈魚(シュンユイ) ほうれん草ともやしのナムル	米、砂糖、植物油 (揚げ吸油分)、 押麦、片栗粉、ご ま油、三温糖	調製豆乳、牛乳、 メルルーサ、ごま	ほうれん草、もやし、 えのき茸、みかん 缶、パイン缶、わか め、コーン缶、万能 ねぎ、しょうが、寒天	鳥がらだし汁、 しょうゆ、酒、食 塩、中華だしの素	伊予柑 牛乳100 豆乳 牛乳寒天
14 月 28 水	麦ごはん ・ けんちん汁 松風焼き サラダ菜	米、焼きそばめ ん、さといも、板こ んにゃく、押麦、 油、ごま油、パン 粉、三温糖	牛乳、鶏ひき肉、 木綿豆腐、卵、豚 肉、米みそ、いわ し(煮干し)、ごま、 麦みそ	キャベツ、たまね ぎ、にんじん、ご ぼう、サラダ菜、 万能ねぎ、ピーマ ン、しょうが	煮干だし汁、ウス ターソース、しょう ゆ、酒、みりん、本 みりん、食塩	牛乳100 パナナ 牛乳150 焼きそば
15 月 29 木	しらすごはん ・ 五目みそ汁 豚肉の生姜焼き	米、ホットケーキ 粉、じゃがいも、 麦、油、三温糖	豚肉(もも)、豚ひ き肉、鶏もも肉、し らす干し、米み そ、麦みそ、脱脂 粉乳	たまねぎ、にんじ ん、もやし、ほうれ んそう、しめじ、 しょうが	鳥がらだし汁、 酒、しょうゆ、本み りん、コンソメ、食 塩、こしょう	牛乳100 りんご お茶・麦茶 肉万十
16 月 30 金	バターロール ・ ミネストローネスープ ウインナーのオムレット ブロッコリー	さつまいも、ロー ールパン、じゃがい も、三温糖、植物 油(揚げ吸油 分)、油	牛乳、卵、ウイン ナー、ベーコン、 黒ごま	たまねぎ、ホール トマト、ブロッコリー、 キャベツ、にんじん、 トマト、マッシュルー ム缶、グリーンピース、 パセリ	鳥がらだし汁、食 塩、しょうゆ、こしょ う	牛乳100 みかん 牛乳 大学芋
17 月 31 土	味噌ラーメン ・ はるさめサラダ	干し中華めん、さ つまいも、はるさ め、油、ごま油、 三温糖	ヨーグルト(加糖)、 焼き豚、米みそ (淡色辛みそ)、 鶏ささ身、すりごま	にんじん、キャベ ツ、もやし、きゅう り、万能ねぎ、しょ うが	鳥がらだし汁、 酢、本みりん、しょ うゆ、中華だしの 素、食塩、ガー リックパウダー、こ しょう	牛乳100 ウエハース 麦茶 さつま芋チップ ヨーグルト

※都合により献立を変更する場合があります。

※29日の3時おやつは誕生会ケーキ(手作り)に変更します。

※今月の3時おやつは17日31日を除き、すべて手作りです。