

2020年

1月献立表

やしお花桃保育園

日付	献立名	材料名	【O10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
4 土	野菜あんかけ丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁	牛乳/米、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖/カットわかめ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ/麦茶/米、しらす干し、食塩、しょうゆ	◎牛乳 麦茶 しらすおにぎり	589(537) 22.0(20.7) 20.9(20.5) 3.7(2.9)
6 月	ご飯 鮭の塩焼き 筑前煮 すまし汁	牛乳/米/さけ、食塩/とりも、たけのこ、にんじん、ごぼう、こんにやく、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、サラダ油/みずな、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/白玉粉、上新粉、きくらげ、砂糖	◎牛乳 牛乳 きなこ団子	592(514) 32.0(25.9) 17.3(16.4) 3.4(2.7)
7 火	食パン パンパキンシチュー フレンチサラダ オレンジ	牛乳/食パン/とり肉、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、牛乳、シチューミックスクリーム、バター/キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、サラダ油、酢、砂糖、食塩/オレンジ/麦茶/米、かつお節、しょうゆ、みりん風調味料、ピザ用チーズ/にぼし、ごま油、あおのり	◎牛乳 麦茶 おからチーズおにぎり 青のり煮干し	586(536) 26.2(24.3) 13.5(14.6) 5.5(4.4)
8 水	菜飯 揚げ餃子 ブロッコリーのごま酢和え 中華スープ	牛乳/米、菜飯/きょうろの皮、ぶた肉、キャベツ、にら、しょうゆ、酒、食塩、おろしにんにく、おろししょうが、ごま油、片栗粉、サラダ油/ブロッコリー、ちくわ、にんじん、白りごま、酢、砂糖、しょうゆ/こまつな、しめじ、水、中華だし、食塩/牛乳/ホットケーキ粉、砂糖、バター、牛乳、卵、りんご	◎牛乳 牛乳 アップルケーキ	564(488) 17.5(16.2) 17.8(16.9) 3.4(2.6)
9 木	醤油ラーメン 小松菜とツナの和え物 りんご	牛乳/生中華めん、ぶた肉、チンゲンサイ、なると、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油/こまつな、コーン、ツナ、しょうゆ、砂糖、酢、りんご/牛乳/じゃがいも、サラダ油、食塩、カレー粉	◎牛乳 牛乳 フライドポテト◎カレー風味	625(553) 23.7(21.4) 19.3(18.5) 5.8(4.7)
10 金	ハヤシライス ひじきのサラダ みかん	牛乳/米、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、バター、ハヤシライス、ケチャップ、ウスターソース、牛乳/ひじき、切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、とり肉、マヨネーズ、しょうゆ、食塩/みかん/牛乳/もち米、サラダ油、食塩	◎牛乳 牛乳 揚げ餅	618(544) 19.9(18.5) 20.1(19.1) 4.4(3.4)
11 土	豚丼 里芋のそぼろ煮 みそ汁	牛乳/米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、食塩、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒/とり肉、サラダ油、さといも、しょうゆ、砂糖、ほんだし、水、片栗粉/油揚げ、こまつな、かつおだし汁、米みそ/麦茶/ももジュース、アガー、砂糖	◎牛乳 麦茶 ピーチゼリー	619(559) 17.6(17.3) 19.9(19.7) 4.9(3.9)
13 月	祝日<成人の日>			
14 火	ゆかりご飯 ちくわの磯辺揚げ おくらとかまぼこの海苔和え すまし汁	牛乳/米、ゆかり/ちくわ、あおのり、小麦粉、水、サラダ油/おくら、かまぼこ、きくらげ、酢、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料/みずな、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/ロールパン、卵、マヨネーズ、食塩、バネリ	◎牛乳 牛乳 卵ロールサンド	594(514) 22.2(19.8) 19.4(17.9) 3.4(2.7)
15 水	ご飯 ひじきバーグ 切り干し大根の旨煮 みそ汁	牛乳/米/ぶた肉、とり肉、たまねぎ、ひじき、えのきたけ、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ/切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料/なめとろ、かつおだし汁、米みそ/牛乳/小麦粉、水、卵、ぶた肉、キャベツ、ねぎ、あおのり、ウスターソース、マヨネーズ	◎牛乳 牛乳 おやつお好み焼き	595(527) 26.1(23.4) 18.9(18.1) 5.5(4.4)
16 木	カレーうどん ほうれん草とツナの和え物 りんご	牛乳/ゆでうどん、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、ねぎ、サラダ油、かつおだし汁、カレー粉、りんごジュース、しょうゆ/ほうれん草、もやし、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖/りんご/牛乳/じゃがいも、サラダ油、食塩、あおのり	◎牛乳 牛乳 フライドポテト◎青のり	569(506) 17.8(16.7) 26.0(23.6) 6.5(5.1)
17 金	ご飯 白身フライ おからサラダ すまし汁	牛乳/米/たら、小麦粉、卵、パン粉、サラダ油、ウスターソース/おから、ブロッコリー、ハム、にんじん、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖/絹ごし豆腐、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/焼そばめん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油	◎牛乳 牛乳 あんかけ焼きそば	557(498) 24.7(22.2) 19.9(18.9) 4.4(3.5)
18 土	マーボー春雨丼 大根ときゅうりの和え物 みそ汁	牛乳/米、ぶた肉、はるさめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ニンニク、淡色みそ、みりん風調味料、酒、ごま油、片栗粉/切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖/カットわかめ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ/麦茶/米、さけ	◎牛乳 麦茶 鮭おにぎり	583(521) 23.9(22.2) 15.4(16.1) 3.4(2.7)
20 月	さばのかばやき丼 ほうれん草とコーンのナムル すまし汁	牛乳/米、さば、しょうが、酒、片栗粉、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖/ほうれん草、コーン、にんじん、白りごま、しょうゆ、ごま油/筍、カットわかめ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/ホットケーキ粉、おから、卵、牛乳、無塩バター、砂糖、ココア	◎牛乳 牛乳 おからココアケーキ	585(500) 25.5(21.2) 21.2(18.9) 3.1(2.3)

1月献立表

やしお花桃保育園

日付	献立名	材料名	【O10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
21 火	ひじきご飯 鶏のから揚げ 春雨中華サラダ 冬野菜スープ	牛乳/米、ひじき、とり肉、にんじん、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁/とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、ニンニク、片栗粉、サラダ油/はるさめ、きゅうり、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、白りごま/とり肉、だいこん、にんじん、さといも、はくさい、こまつな、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩/牛乳/小麦粉、水、にら、卵、しょうゆ、酢、食塩、和風だし、ごま油	◎牛乳 牛乳 おやつチヂミ	591(518) 29.9(26.2) 17.1(16.5) 3.5(2.7)
22 水	食パン 炒り卵のミートソースがけ キャベツとじゃこのサラダ わかめスープ	牛乳/食パン/卵、サラダ油、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、サラダ油、トマトピューレ、ケチャップ、コンソメ/キャベツ、きゅうり、しらす干し、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、塩こんぶ/カットわかめ、ねぎ、水、中華だし、食塩/牛乳/米、ぶた肉、ねぎ、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、中華だし、食塩、卵	◎牛乳 牛乳 チャーハン	565(466) 26.8(22.7) 20.2(18.6) 3.6(2.5)
23 木	塩タンメン ブロッコリーとコーンのサラダ オレンジ	牛乳/生中華めん、ベーコン、ニンニク、こまつな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、サラダ油、コンソメ、食塩、砂糖、酒/ブロッコリー、ツナ、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩/オレンジ/牛乳/じゃがいも、サラダ油、食塩	◎牛乳 牛乳 フライドポテト	610(542) 21.5(19.8) 20.0(19.0) 5.4(4.3)
24 金	きのこご飯 さばの塩焼き 小松菜のおかか和え みそ汁	牛乳/米、とりも、しめじ、えのきたけ、こんにやく、かつおだし汁、食塩、しょうゆ、みりん風調味料、酒/さば、食塩/こまつな、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、かつお節/さつまいも、油揚げ、かつおこんぶだし汁、米みそ/牛乳/ピーマン、ぶた肉、赤ピーマン、にんじん、にら、干しいたけ、サラダ油、しいたけだし汁、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華スープ	◎牛乳 牛乳 おひじき	558(486) 23.5(20.5) 18.8(17.6) 3.6(2.8)
25 土	はなも発表会のため給食はありません			
27 月	ロールパン 鮭のクリームソースがけ 大根とツナのサラダ コンソメスープ	牛乳/ロールパン/さけ、食塩、牛乳、シチューミックスクリーム、バター、たまねぎ、グリーンピース、コンソメ、食塩、切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、ツナ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、白すりごま/キャベツ、カットわかめ、コンソメ、食塩/麦茶/米、とり肉、だいこん、にんじん、こまつな、かつおだし汁、米みそ、食塩	◎牛乳 麦茶 みそおしや すまし汁	581(525) 32.3(29.0) 19.4(19.0) 4.9(3.9)
28 火	フラワーライス 鶏肉のマーマレード焼き コロコロサラダ 肉団子スープ	牛乳/米、菜飯、焼のり/とり肉、しょうゆ、酒、マーマレード/ごぼう、えだまめ、にんじん、ハム、コーン、マヨネーズ、しょうゆ、レモン果汁/とり肉、ひじき、たまねぎ、しょうが、片栗粉、こまつな、水、しょうゆ、中華だし/牛乳/食パン、牛乳、砂糖、マーガリン、ココア	◎牛乳 牛乳 パンかりんとう	612(536) 25.7(22.9) 23.1(21.1) 3.7(2.8)
29 水	ピザパン ワンタンスープ りんご	牛乳/米、ぶた肉、しょうが、ニンニク、米みそ、砂糖、酒、こまつな、もやし、にんじん、ごま油、食塩、白りごま/ワンタンの皮、ぶた肉、こまつな、ねぎ、中華スープ、食塩、しょうゆ/みかん/牛乳/食パン、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース	◎牛乳 牛乳 ガレットtoast	574(487) 25.1(20.7) 20.4(17.9) 3.3(2.5)
30 木	スパゲティミートソース キャベツとささみのサラダ コンソメスープ	牛乳/スパゲティ、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、米みそ/キャベツ、にんじん、とり肉、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油/かぶ、ベーコン、水、コンソメ、食塩/牛乳/小麦粉、重曹、無塩バター、砂糖、卵、白りごま	◎牛乳 牛乳 セサミクッキー	806(535) 29.0(25.7) 23.8(22.0) 4.7(3.6)
31 金	ご飯 シウマイ ズイートポテトサラダ わかめスープ	牛乳/米/ぶた肉、たまねぎ、しょうが、砂糖、酒、しょうゆ、食塩、コーン、片栗粉、ごま油、シウマイの皮/さつまいも、コーン、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、食塩、カットわかめ、ねぎ、水、中華だし、食塩/牛乳/白玉粉、上新粉、とりも、だいこん、にんじん、こまつな、かつおこんぶだし汁、食塩、しょうゆ	◎牛乳 牛乳 すいとん	598(528) 22.8(20.6) 19.5(18.5) 3.5(2.8)
※食材の都合により献立が変更する場合があります。 ※圖で初めて食べる食材がないようにしてください。				