

## 2023年1月 給食献立表

四つ木なかよし保育園												
日	にち	曜日	午前おやつ	昼 食	午後おやつ	きいろ 熱や力になるもの	あか 血や肉の骨になるもの	みどり 体のようすをよくするもの	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分
4	18	水	ビスケット 牛乳	ご飯 さばの塩焼き ごま和え みそ汁 みかん	メロンパン 牛乳	こめ ごま さとう	さば わかめ 豆腐 かつお節 みそ 牛乳	ほうれんそう 切干だいこん にんじん ねぎ	522	21	16.1	1.7
5	19	木	ビスケット 牛乳	肉うどん ちくわの磯辯揚げ だいこんのきんぴら オレンジ	ワッフル 牛乳	うどん 小麦粉 油 さとう ワッフル	豚小間 蒸しかまぼこ かつお節 こんぶ 焼き竹輪 あおのり 牛乳	ねぎ だいこん にんじん さやいんげん オレンジ	421	20.3	15.8	2.5
6	20	金	クラッカー 牛乳	ご飯 松風焼き 青菜と人参のおかか和え みそ汁 バナナ	七草がゆ 牛乳	こめ パン粉 さとう ごま さといも	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 みそ かつお節 牛乳 鶏肉モモ	にんじん 玉葱 こまつな だいこん ねぎ バナナ セリ かぶ	532	23	12.4	1.9
7	21	土	せんべい 牛乳	ご飯 チキンの照り焼き ほうれん草のしらす和え すまし汁 ヨーグルト	あんパン 牛乳	こめ あんパン	鶏肉モモ しらす干し 豆腐 わかめ かつお節 ヨーグルト 牛乳	ほうれんそう にんじん	470	22.4	12.8	1.6
	23	月	クラッcker 牛乳	ご飯 親子煮 小松菜とじゃこ和え すまし汁 みかん	シュガートースト 牛乳	米 さとう かたくり粉 食パン マーガリン グラニュー糖	鶏肉モモ たまご なると わかめ 豆腐 かつお節 牛乳	玉葱 にんじん 葉ねぎ こまつな みかん	573	26	20.5	2
10	24	火	せんべい 牛乳	五目あんかけ焼きそば 中華サラダ わかめスープ バナナ	鮭ごはん 牛乳	中華めん 油 さとう かたくり粉 はるさめ こめ	豚小間 わかめ 牛乳 塩ざけ	はくさい 玉葱 にんじん もやし キャベツ きゅうり とうもろこし 葉ねぎ バナナ	505	18.9	11.3	2.1
11	25	水	ビスケット 牛乳	丸パン フライドチキン コールスローサラダ コンソメスープ みかん	おかめうどん 牛乳	丸パン さとう 小麦粉 油 マヨネーズ うどん	鶏肉もも 牛乳	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱 にんじん だいこん バセリ ねぎ こまつな	459	22	20.8	2.4
12	26	木	せんべい 牛乳	ポークカレー アップルレッシングサラダ 青菜スープ オレンジ	ヨーグルト せんべい 麦茶	こめ 油 ジャガイモ バター 小麦粉 さとう ソフトせんべい	豚小間 ベーコン ヨーグルト	玉葱 にんじん キャベツ もやし きゅうり りんご こまつな しめじ オレンジ	516	17.1	16.2	2.3
13	27	金	クラッcker 牛乳	ご飯 かれいの煮つけ 磯和え すまし汁 いちご	ピザトースト 牛乳	こめ さとう かたくり粉 食パン	かれい 焼きのり 蒸しかまぼこ かつお節 牛乳 チーズ	こまつな もやし にんじん えのきたけ 葉ねぎ	398	21.8	8.6	2.3
14	28	土	クラッcker 牛乳	スパゲッティミートソース 白菜のサラダ 和風わかめスープ ヨーグルト	クリームパン 牛乳	スパゲッティ 油 小麦粉 マヨネーズ さとう ごま クリームパン	豚ひき肉 粉チーズ わかめ かつお節 ヨーグルト 牛乳	玉葱 パセリ はくさい とうもろこし 葉ねぎ	523	24	16.2	1.9
16	30	月	せんべい 牛乳	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル わかめスープ りんご	きな粉トースト 牛乳	米 油 さとう かたくり粉 ごま 食パン バター	豆腐 豚ひき肉 みそ わかめ 牛乳 きな粉	にんじん 玉葱 もやし きゅうり 葉ねぎ りんご	493	17.9	17.6	2.4
17	31	火	ビスケット 牛乳	食パン タンドリーチキン コーンサラダ 野菜スープ オレンジ	アップルパイ (31日:りんごゼリー せんべい) 牛乳	食パン さとう 油 ジャガイモ パイ皮 小麦粉	鶏肉モモ ヨーグルト 牛乳 たまご	とうもろこし キャベツ きゅうり 玉葱 にんじん パセリ オレンジ りんご	432	18.1	19.6	1.9

\*お誕生日会は1月17日(火)です。

\*季節の食材を取り入れています。今月は、白菜、ほうれん草、さわら、みかん、だいこん、いちごなどです。

\*献立(食材)は、保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますので、ご了承下さい。