

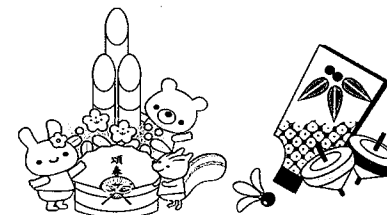
令和2年 1月献立表 友田保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
4 土	スパゲティ ナポリタン ツナサラダ コンソメスープ パン	スパゲッティ/調合油 /マヨネーズ(全卵型) /じゃがいも/カステ ラ	豆乳/ロースハム/粉 チーズ/まぐろ缶詰(油 漬ルーライド)/牛乳	玉葱/にんじん/青ピーマン/マッシュ ルーム(水煮缶詰)/トマト缶詰(ホー ル)/キャベツ/きゅうり/とうもろこし缶 詰(ホー)/生しいたけ(園床栽培、生)/パ インアップル(缶詰)	バームクーヘン 牛乳 豆乳
6 月	ごはん 豚肉のカレー炒め 大根の醤油フレンチ もやしと人参の味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/調合油/きびざとう/薄 力粉/グラニュー糖/有塩バター/ メープルシロップ	牛乳/豚モモ(脂身付 き)/しらす干し(微乾 燥品)/油揚げ/米みそ (淡色辛みそ)/かたく ちいわし(煮干し)	玉葱/にんじん/だいこん /みずな/りよくとうも やし/ねぎ/えのきたけ	スコーン 牛乳 牛乳
7 火	コッペパン ポテトグラタン ほうれん草のソテー コンソメスープ バナナ	コッペパン(市販品)/じゃがいも /調合油/有塩バター/薄力粉/パ ン粉(乾燥)/水稲穀粒(精白米)/水 稲穀粒(はいが精米)	牛乳/ベーコン/粉 チーズ/かつお加工品 (かつお節)	玉葱/にんじん/マッシュルーム(水煮 缶詰)/ほうれん草/セロリ/キャベツ /パセリ/バナナ/だいこん/みずな/ せり/かぶ	七草雑炊 牛乳 牛乳
8 水	きびごはん かれのい竜田揚げ 里芋とさつま揚げの煮もの けんちん汁 りんご	きび(精白粒)/水稲穀粒(精白米) /水稲穀粒(はいが精米)/薄力粉/ かたくちいわし(煮干し)/き びざとう/ごま油/有塩バター/上 白糖/粉砂糖	牛乳/かれのい/さつま 揚げ/木綿豆腐/なが ごんぶ(素干し)/かつ お加工品(削り節)	しょうが/にんじん/だい こん/ごぼう/ねぎ/りん ご	スノーボール 牛乳 牛乳
9 木	チャーハン ひじきのナムル きゃべつの子キンスープ みかん	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/調合油/ごま油/きびざ とう/薄力粉/上白糖/有塩バター	牛乳/焼き豚/なると /卵/干ひじき(ステルス 釜、乾)/鶏若鶏肉ひき 肉	ねぎ/生しいたけ(園床栽 培、生)/りよくとうもやし /にんじん/えのきたけ/ キャベツ	キャロットケーキ 牛乳 牛乳
10 金	ごはん すき焼き風煮 小松菜のお浸し じゃが芋と油揚げの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/きびざとう/じゃがいも /プレミックス粉(おけい用)/有塩 バター	牛乳/豚中型種ロース(脂身付き)/焼 き豆腐/油揚げ/米みそ(淡色辛み そ)/かたくちいわし(煮干し)/卵 /ウィンナー	はくさい/ねぎ/えのきた け/ごぼう/にんじん/こ まつな/こねぎ/バナナ/ 玉葱	ウィンナーマフィン 牛乳 牛乳
11 土	たまごドッグ チーズサラダ ミネストローネ バナナ	ロールパン/マヨネー ズ(全卵型)/きびざと う/調合油/マカロニ /じゃがいも/ケーキ ドーナツ	豆乳/卵/サラダチー ズ/ベーコン/牛乳	キャベツ/きゅうり/にん じん/とうもろこし缶詰(ホ ール)/玉葱/トマト缶詰(ホ ール)/バナナ	ドーナツ 牛乳 豆乳
14 火	コッペパン ローストチキン きゃべつとコーンのサラダ あさりのチャウダー いちご	コッペパン(市販品)/きびざとう /調合油/じゃがいも/有塩バター/ 薄力粉/水稲穀粒(精白米)/水稲 穀粒(はいが精米)	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮 付、生)/ベーコン/あ さり(缶詰、水煮)/かつ お加工品(かつお節)	玉葱/しょうが/にんにく(りん茎)/ キャベツ/きゅうり/にんじん/とう もろこし缶詰(ホー)/パセリ/いちご	おかかむすび 牛乳 牛乳
15 水	黒米入りごはん ぶりの味噌焼き 野菜の醤油マヨ和え えのきたけと麩のすまし汁 りんご	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/調合油/きびざとう/マヨネ ーズ(全卵型)/焼きふ(板ふ)/蒸し中 薬めん/調合油	牛乳/ぶり/米みそ(淡色辛みそ) /油揚げ/ながごんぶ(素干し)/かつ お加工品(削り節)/豚モモ(脂身付 き)	ほうれん草/にんじん/ えのきたけ/りんご/キャ ベツ/玉葱/青ピーマン/ りよくとうもやし	焼きそば 牛乳 牛乳
16 木	ハヤシライス フレンチサラダ ひじきとやしのスープ みかん	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/調合油/きびざとう/ご ま油/蒸しパンミックス/ミルク チョコレート	牛乳/豚モモ(脂身付 き)/ロースハム/干ひ じき(ステルス釜、乾)	にんにく(りん茎)/しょうが/玉葱/に んじん/マッシュルーム(水煮缶詰)/大 根(福神漬)/グリーンピース(冷凍)/キャ ベツ/ブロッコリー/ねぎ/りよくとう もやし	ココア蒸しパン 牛乳 牛乳
17 金	ふりかけごはん 厚焼き玉子 大豆の五目煮 しめじとわかめの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/調合油/きびざとう/糸 こんにやく/食パン(市販品)	牛乳/豚ひき肉/木綿豆腐/卵/大 豆(国産、ゆで)/刻み昆布/湯通し 塩蔵わかめ(塩抜き)/米みそ(淡色 辛みそ)/かたくちいわし(煮干し) /ピザ用チーズ	生しいたけ(園床栽培、生)/こまつな/ にんじん/ごぼう/ほんしめじ/ねぎ/ バナナ/玉葱/青ピーマン/マッシュ ルーム(水煮缶詰)	ピザトースト 牛乳 牛乳
18 土	スパゲティ ナポリタン ツナサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲッティ/調合油 /マヨネーズ(全卵型) /じゃがいも/カステ ラ	豆乳/ロースハム/粉 チーズ/まぐろ缶詰(油 漬ルーライド)/ベーコン /牛乳	玉葱/にんじん/青ピーマン/マッシュ ルーム(水煮缶詰)/トマト缶詰(ホー ル)/キャベツ/きゅうり/とうもろこし缶 詰(ホー)/バナナ	バームクーヘン 牛乳 豆乳
20 月	ごはん 豚肉のカレー炒め 大根の醤油フレンチ もやしと人参の味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/調合油/きびざとう/薄 力粉/グラニュー糖/有塩バター/ メープルシロップ	牛乳/豚モモ(脂身付 き)/しらす干し(微乾 燥品)/油揚げ/米みそ (淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干 し)	玉葱/にんじん/だいこん /みずな/りよくとうも やし/ねぎ/えのきたけ	スコーン 牛乳 牛乳

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
21 火	コッペパン ポテトグラタン ほうれん草のソテー コンソメスープ いちご	コッペパン(市販品)/じゃがいも /調合油/有塩バター/薄力粉/パ ン粉(乾燥)/水稲穀粒(精白米)/も ち米/きびざとう	牛乳/ベーコン/粉 チーズ/米みそ(淡色辛 みそ)	玉葱/にんじん/マッシュ ルーム(水煮缶詰)/ほうれ ん草/セロリ/キャベ ツ/パセリ/いちご	五平もち 牛乳 牛乳
22 水	きびごはん かれのい竜田揚げ 里芋とさつま揚げの煮もの けんちん汁 りんご	きび(精白粒)/水稲穀粒(精白米) /水稲穀粒(はいが精米)/薄力粉/ かたくちいわし(煮干し)/き びざとう/ごま油/有塩バター/上 白糖/粉砂糖	牛乳/かれのい/さつま 揚げ/木綿豆腐/なが ごんぶ(素干し)/かつ お加工品(削り節)	しょうが/にんじん/だい こん/ごぼう/ねぎ/りん ご	スノーボール 牛乳 牛乳
23 木	チャーハン ひじきのナムル きゃべつの子キンスープ みかん	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/調合油/ごま油/きびざ とう/薄力粉/上白糖/有塩バター	牛乳/焼き豚/なると /卵/干ひじき(ステルス 釜、乾)/鶏若鶏肉ひき 肉	ねぎ/生しいたけ(園床栽 培、生)/りよくとうもやし /にんじん/えのきたけ/ キャベツ	キャロットケーキ 牛乳 牛乳
24 金	ごはん すき焼き風煮 小松菜のお浸し じゃが芋と油揚げの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/きびざとう/じゃがいも /プレミックス粉(おけい用)/有塩 バター	牛乳/豚中型種ロース(脂身付き)/焼 き豆腐/油揚げ/米みそ(淡色辛み そ)/かたくちいわし(煮干し)/卵 /ウィンナー	はくさい/ねぎ/えのきた け/ごぼう/にんじん/こ まつな/こねぎ/バナナ/ 玉葱	ウィンナーマフィン 牛乳 牛乳
25 土	たまごドッグ チーズサラダ ミネストローネ バナナ	ロールパン/マヨネー ズ(全卵型)/きびざと う/調合油/マカロニ /じゃがいも/ケーキ ドーナツ	豆乳/卵/サラダチー ズ/ベーコン/牛乳	キャベツ/きゅうり/にん じん/とうもろこし缶詰(ホ ール)/玉葱/トマト缶詰(ホ ール)/バナナ	ドーナツ 牛乳 豆乳
27 月	ごはん なすと挽肉の炒め物 きゅうりとハムの中華和え 野菜と油揚げの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/調合油/きびざとう/ご ま油/薄力粉/有塩バター/上白糖	牛乳/豚ひき肉/米みそ(淡色辛み そ)/ロースハム/油揚げ/かたく ちいわし(煮干し)/スキムミルク/ 卵	なす/にんじん/玉葱/グ リンピース(冷凍)/きゅう り/りよくとうもやし/み ずな	ミルククッキー 牛乳 牛乳
28 火	コッペパン ローストチキン きゃべつとコーンのサラダ あさりのチャウダー いちご	コッペパン(市販品)/きびざとう /調合油/じゃがいも/有塩バター/ 薄力粉/水稲穀粒(精白米)/水稲 穀粒(はいが精米)	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮 付、生)/ベーコン/あ さり(缶詰、水煮)/かつ お加工品(かつお節)	玉葱/しょうが/にんにく(りん茎)/ キャベツ/きゅうり/にんじん/とう もろこし缶詰(ホー)/パセリ/いちご	おかかむすび 牛乳 牛乳
29 水	黒米入りごはん ぶりの味噌焼き 野菜の醤油マヨ和え えのきたけと麩のすまし汁 りんご	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/きびざとう/マヨネ ーズ(全卵型)/焼きふ(板ふ)/蒸し中 薬めん/調合油	牛乳/ぶり/米みそ(淡色辛みそ) /油揚げ/ながごんぶ(素干し)/かつ お加工品(削り節)/豚モモ(脂身付 き)	ほうれん草/にんじん/ えのきたけ/りんご/キャ ベツ/玉葱/青ピーマン/ りよくとうもやし	焼きそば 牛乳 牛乳
30 木	ハヤシライス フレンチサラダ ひじきとやしのスープ みかん	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/調合油/きびざとう/ご ま油/蒸しパンミックス/ミルク チョコレート	牛乳/豚モモ(脂身付 き)/ロースハム/干ひ じき(ステルス釜、乾)	にんにく(りん茎)/しょうが/玉葱/に んじん/マッシュルーム(水煮缶詰)/大 根(福神漬)/グリーンピース(冷凍)/キャ ベツ/ブロッコリー/ねぎ/りよくとう もやし	ココア蒸しパン 牛乳 牛乳
31 金	ふりかけごはん 厚焼き玉子 大豆の五目煮 しめじとわかめの味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒(はい が精米)/調合油/きびざとう/糸 こんにやく/食パン(市販品)	牛乳/豚ひき肉/木綿豆腐/卵/大 豆(国産、ゆで)/刻み昆布/湯通し 塩蔵わかめ(塩抜き)/米みそ(淡色 辛みそ)/かたくちいわし(煮干し) /ピザ用チーズ	生しいたけ(園床栽培、生)/こまつな/ にんじん/ごぼう/ほんしめじ/ねぎ/ バナナ/玉葱/青ピーマン/マッシュ ルーム(水煮缶詰)	ピザトースト 牛乳 牛乳

新年 明けましておめでとうございます

今年もよろしくお祈りします



3歳以上児 エネルギー 577Kcal たんぱく質 19.9g 脂質 19.9g 食塩相当量 2.2g  
3歳未満児 エネルギー 514Kcal たんぱく質 18.4g 脂質 18.7g 食塩相当量 1.8g