



献立表



2013年1月

スターキッズ谷中保育園

日付	曜日	献立名	原材料名	おやつ	エネルギー
4 18	金	さつまいも入りカレーライス 春雨ソテー わかめスープ	米 豚肉 ジャがいも さつまいも にんじん たまねぎ 麩 はるさめ いんげん コーン わかめ 牛乳	午前 牛乳 おかし 午後 牛乳 うの花クッキー	493 kcal
5 19	土	磯うどん ツナとやさいのソテー	うどん にんじん たまねぎ 干しいたけ 鶏肉 わかめ ねぎ ツナ ブロッコリー 牛乳	午前 牛乳 おかし 午後 牛乳 ビスケット	478 kcal
7 21	月	ごはん 野菜たっぷりスタミナ焼肉 白菜の磯和え きゃべつと油揚げのみそ汁	米 麦 豚肉 もやし なら にんじん 海苔 きゃべつ はくさい 油揚げ 牛乳 小松菜 スズナ スズシロ ほうれん草	午前 牛乳 おかし 午後 牛乳 七草風粥	452 kcal
8 22	火	麻婆うどん ウインナーと野菜のカレー炒め	うどん 豚肉 にんじん ねぎ なら 豆腐 きゃべつ コーン ピーマン たまねぎ ウインナー もやし パナナ 牛乳	午前 牛乳 おかし 午後 牛乳 バナナクッキー	496 kcal
9 23	水	ロールパン クリームシチュー ミックスベジタブル ポイルブロッコリー	ロールパン 鶏肉 ジャがいも にんじん たまねぎ しめじ コーン ツナ グリーンピース ブロッコリー 納豆 ねぎ 牛乳	午前 牛乳 おかし 午後 牛乳 納豆おやき	482 kcal
10 24	木	ごはん 豆腐の野菜入りひき肉あんかけ もやしの彩り和え 里芋とお麩のすまし汁	米 麦 豆腐 鶏肉 たけのこ なら 干しいたけ もやし にんじん コーン ほうれんそう 麩 さといも こまつな 食パン きなこ 牛乳	午前 牛乳 おかし 午後 牛乳 ココロラスク	484 kcal
11 25	金	ゆかりごはん さわらの竜田揚げ ゆできゃべつ・ミニトマト 豆腐と葱の味噌汁	米 麦 さわら きゃべつ ミニトマト 豆腐 ねぎ わかめ にんじん パナナ りんご 桃 バイナップル みかん 牛乳	午前 牛乳 おかし 午後 牛乳 フルーツボンチ	488 kcal
12 26	土	鶏南蛮 粉ふき芋 ブロッコリー	うどん にんじん たまねぎ 干しいたけ 鶏肉 ねぎ ジャがいも ブロッコリー 牛乳	午前 牛乳 おかし 午後 牛乳 ビスケット	481 kcal
15 29	火	ツナときのこのバター醤油スパゲティ 南瓜の甘煮 ちんげん菜と鶏肉のスープ	スパゲティ たまねぎ にんじん ツナ みずな しめじ えのき マッシュルーム かぼちゃ ちんげんさい 鶏肉 牛乳 さつまいも	午前 牛乳 おかし 午後 牛乳 ふかし芋	477 kcal
16 30	水	食パン 鮭のコーンマヨネーズ焼き 白菜と豚肉のソテー 具たくさん野菜スープ	食パン 鮭 クリームコーン 豚肉 はくさい ジャがいも きゃべつ にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし みずな 米 牛乳	午前 牛乳 おかし 午後 牛乳 わかめおにぎり	488 kcal
17 31	木	茶飯 おでん ほうれん草のお浸し マカロニの和風和え	米 だいこん 鶏肉 にんじん しらたき 厚揚げ いんげん ほうれんそう たまねぎ マカロニ サンドイッチパン 牛乳	午前 牛乳 おかし 午後 牛乳 イチゴジャムサンド	479 kcal
28	月	ごはん 大葉入り豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 なめこと豆腐の味噌汁	米 豚肉 豆腐 卵 たまねぎ 大葉 ひじき にんじん こまつな なめこ ねぎ クリームチーズ 牛乳	午前 牛乳 おかし 午後 牛乳 クリームチーズマフィン	498 kcal

◎アレルギーのお子様・食材の関係で若干のメニューの交換・変更する可能性があります。



あけましておめでとうございます★今年も、たくさんのお味覚に触れ、食べられるものや、好きなものが増えるきっかけとなる給食を作りたいと思います(^_^) これからは一段と寒さも増し、風邪やインフルエンザが流行る時期です。石鹸での手洗い、そして栄養をしっかりと摂り、風邪やウイルスに負けない体力



平均栄養素	
エネルギー	483kcal
たんぱく質	17.8g
塩分相当量	1.87g

