平成２８年度

1月のこんだて

平　保　育　園

５日・１９日（木）

飛鳥鍋
鮭の塩焼き
フルーツ
434kcal

牛乳
お菓子

６日・２０日（金）

真珠蒸し
紅白なます
七草入り西京白みそ汁
398kcal

お茶
フルーツきんとん（６日）
牛乳
メロンパンクッキー（２０日）

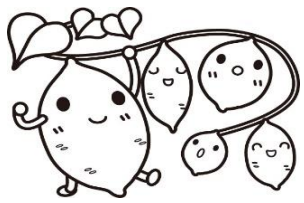
１０日・２４日（火）

タラのピーナッツあえ
白菜とひじきのマリネ
汁ビーフン
375kcal

お茶
白玉ぜんざい（１０日）
牛乳
黒豆蒸しパン（２４日）

１１日・２５日（水）

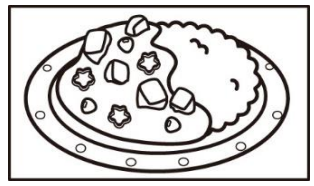
鮭のちゃんちゃん焼き
さつま芋のサラダ
豆腐のとろみ汁
392kcal



牛乳
お菓子

１２日・２６日（木）

ビーフカレー
フルーツヨーグルト
491kcal



牛乳
お菓子

１３日・２７日（金）

豚バラ大根
ほうれん草の白あえ
麩のみそ汁
420kcal

牛乳
納豆チヂミ（１３日）
ココアちんすこう（２７日）

１６日・３０日（月）

さわらの幽庵焼き
切り干し大根の旨煮
吉野汁
388kcal

牛乳
お菓子

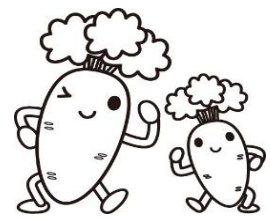
１７日（火）

厚揚げのとろとろ煮
とろろ昆布サラダ
むらくも汁
400kcal

お茶
ナッツ入り田作り

１８日（水）

鶏肉の甘酢にんじん
白菜のナムル
カレーわんたん汁
396kcal



牛乳
お菓子

２３日（月）

ニラじゃが
わかめの酢の物
かぶのみそ汁
411kcal

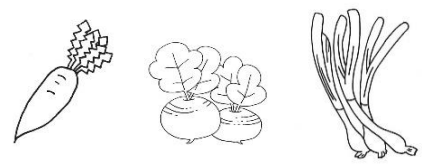
牛乳
お菓子

３１日（火）

完全給食
中華風おこわ
シュウマイ
ごま酢あえ
韓国風雑煮
ヤクルト
433kcal

お茶
ヨーグルト

大根、かぶ、ねぎなど、冬が旬の野菜は、体を温める効果があります。かぜ予防のためにも多くとり入れましょう。



献　立　表

日付	献立名	材料名			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	
5 ・ 19 （木）	白飯 飛鳥鍋 鮭の塩焼き フルーツ	米	牛乳、さけ 木綿豆腐 鶏肉、白みそ 油揚げ	バナナ、はくさい だいこん、にんじん ごぼう、しめじ ねぎ	牛乳 お菓子
6 ・ 20 （金）	白飯 真珠蒸し 紅白なます 七草入り西京白みそ汁	米、片栗粉 砂糖、パン粉 ごま油	豚ひき肉 木綿豆腐 油揚げ 白みそ、卵 かまぼこ、牛乳	だいこん、たまねぎ にんじん、七草 ゆず、干ししいたけ しょうが	お茶 フルーツきんとん （６日） 牛乳・メロンパン クッキー （２０日）
10 ・ 24 （火）	白飯 タラのピーナッツあえ 白菜とひじきのマリネ 汁ビーフン	米、油、砂糖 片栗粉 ビーフン	たら、チーズ ハム、みそ ピーナッツ、鶏肉	はくさい、にんじん 黒きくらげ、ひじき しょうが、たまねぎ	お茶・白玉 ぜんざい （１０日） 牛乳・黒豆蒸し パン（２４日）
11 ・ 25 （水）	白飯 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋のサラダ 豆腐のとろみ汁	米、さつまいも マヨネーズ 砂糖、片栗粉	さけ、木綿豆腐 ハム、白みそ バター	キャベツ、きゅうり しめじ、にんじん ねぎ、レモン	牛乳 お菓子
12 ・ 26 （木）	白飯 ビーフカレー フルーツヨーグルト	じゃがいも 米、砂糖 油	ヨーグルト 牛肉、脱脂粉乳 粉チーズ	たまねぎ にんじん みかん缶、バナナ パイン缶、もも缶 グリンピース	牛乳 お菓子
13 ・ 27 （金）	白飯 豚バラ大根 ほうれん草の白あえ 麩のみそ汁	米 糸こんにゃく 砂糖、ねりごま ふ	豚肉、木綿豆腐 みそ、油揚げ 脱脂粉乳、わかめ	だいこん ほうれんそう もやし、にんじん えのきたけ 干ししいたけ しょうが	牛乳 納豆チヂミ （１３日） ココアちんすこう （２７日）
16 ・ 30 （月）	白飯 さわらの幽庵焼き 切干し大根の旨煮 吉野汁	米、片栗粉 砂糖	さわら、鶏肉 木綿豆腐、ちくわ 油揚げ	ほうれんそう にんじん、ゆず 切り干しだいこん たけのこ、しいたけ グリンピース、ねぎ	牛乳 お菓子
17 （火）	白飯 厚揚げのとろとろ煮 とろろ昆布サラダ むらくも汁	米、油、砂糖 片栗粉	厚揚げ、鶏肉 卵、ちくわ とろろこんぶ わかめ	キャベツ、こまつな たまねぎ、しめじ にんじん、いんげん 干ししいたけ	お茶 ナッツ入り 田作り
18 （水）	白飯 鶏肉の甘酢にんじん 白菜のナムル カレーわんたん汁	米、片栗粉 ワンタンの皮 油、砂糖 ごま油	鶏肉、豚肉 ごま、わかめ	はくさい、にんじん もやし、こまつな たまねぎ、しょうが	牛乳 お菓子
23 （月）	白飯 ニラじゃが わかめの酢の物 かぶのみそ汁	じゃがいも 米、しらたき 砂糖、油	牛肉、みそ 油揚げ、ごま しらす干し わかめ	きゅうり たまねぎ かぶ、にんじん グリンピース	牛乳 お菓子
31 （火）	**完全給食** 中華風おこわ シュウマイ ごま酢あえ 韓国風雑煮 ヤクルト	米、もち米 板こんにゃく 砂糖、ごま油 白玉粉	鶏肉、卵 ごま、こんぶ	キャベツ、にんじん しいたけ ほうれんそう グリンピース 干ししいたけ はくさい、サラダ菜	お茶 ヨーグルト

※　１９日（木）は、うさぎ組のクッキングです。

※　３１日（火）は、完全給食です。白飯はいりません。