



1月の献立



聖心保育園



曜日	日	献立名	おやつ		主 な 材 料			栄養供給量 熱量(kcal) たんぱく質(g)
			PM3:00 全員	AM10:00 乳児	熱力を出す	血・肉・骨 をつくる	身体の調子を 整える	
月	6 20	ロールパン いちご 玉葱と人参のスープ 魚のカレー焼き 海藻サラダ	チーズサブレ 牛乳	せんべい 麦茶	ロールパン 小麦粉 三温糖 ごま油	かじき バター ごま 粉チーズ 牛乳	人参 玉葱 きゅうり わかめ コーン缶 いちご	526 22.5
火	7 21	ご飯 りんご ワンタンスープ 青椒肉絲 じゃが芋とツナの煮物	ぶどう寒天 牛乳	せんべい 麦茶	米 じゃが芋 三温糖 しゅうまいの皮 ごま油 片栗粉	豚肩ロース 牛乳 豚ひき肉 ツナ缶	人参 玉葱 筍 生姜 ピーマン 赤ピーマン いんげん 寒天 りんご ぶどう濃縮果汁	615 21.8
水	8 22	小松菜ときのこのパスタ もやしのスープ 鶏肉とカリフラワーのソテー コロコロサラダ みかん	チャーハン 麦茶	ビスケット 麦茶	スパゲッティ 米 ごま油 油 三温糖	鶏もも肉 ベーコン 卵 ハム	小松菜 きゅうり 人参 カリフラワー 玉葱 もやし しめじ 生姜 みかん コーン缶	576 19.8
木	9 23	鮭ご飯 パナナ おでん キャベツとさつま揚げの炒め物 わかめの酢の物	レーズン蒸しパン 牛乳	せんべい 麦茶	米 小麦粉 三温糖 こんにやく 油 黒砂糖 ごま油	鮭 さつま揚げ はんぺん ちくわ 牛乳	キャベツ 人参 大根 きゅうり 干しぶどう パナナ	531 17.6
金	10 24	黒糖ロール 南瓜のポタージュ 鶏肉のトマト煮 もやしサラダ いちご	いなり寿司 麦茶	ビスケット 麦茶	ロールパン 小麦粉 マカロニ オリーブ油 三温糖 油	鶏もも肉 豚ひき肉 ハム バター	もやし 南瓜 玉葱 トマト トマトピューレ 人参 きゅうり いちご	616 22.6
土	11 25	ご飯 茄子の味噌汁 ぶりの照り焼き 三色お浸し りんご	シュガーパイ 牛乳	せんべい 麦茶	米 グラニュー糖 三温糖	ぶり 味噌 バター かつお節 牛乳	ほうれん草 茄子 玉葱 人参 えのきたけ りんご	576 20.3
火	14 28	ちゃんぽん 唐揚げ きゅうりと竹輪の甘酢和え みかん	青海苔ポップコーン 牛乳	ビスケット 麦茶	中華麺 油 片栗粉 三温糖 ポップコーン	鶏むね肉 ちくわ 豚肩ロース バター かまぼこ 牛乳	きゅうり 人参 もやし キャベツ 生姜 青海苔 コーン缶 みかん	527 24.2
水	15 29	ご飯 ごぼうの味噌汁 蓮根のつくね焼き 里芋の煮物 りんご	ミートマカロニ 麦茶	ビスケット 麦茶	米 里芋 マカロニ パン粉 小麦粉 油 三温糖 ごま油	鶏ひき肉 豚ひき肉 鶏ささ身 味噌	玉葱 人参 ごぼう 蓮根 小松菜 あさつき 生姜 トマトピューレ りんご	541 21.1
木	16 30	ハヤシライス 高野豆腐のスープ ほうれん草のソテー 即席漬 いちご	ココアスコーン 牛乳	せんべい 麦茶	米 小麦粉 三温糖 油 ごま油	豚肩ロース バター 凍り豆腐 牛乳	ほうれん草 人参 玉葱 キャベツ マッシュルーム いちご	605 18.4
金	17 31	食パン 白菜のスープ 鶏肉のチーズ焼き じゃがベーコン パナナ	あんことチーズの春巻き 牛乳	せんべい 麦茶	食パン じゃが芋 春巻きの皮 油	鶏もも肉 ベーコン クリームチーズ チーズ あずき缶 牛乳	玉葱 白菜 人参 パセリ粉 パナナ	565 21
土 月	4 18 27	ご飯 みかん 麩のすまし汁 茄子と豚肉の炒め物 蓮根の青海苔ドレッシング	マープルケーキ 牛乳	せんべい 麦茶	米 小麦粉 三温糖 油 焼き麩 ごま油 片栗粉	豚肩ロース バター 味噌 牛乳	蓮根 茄子 玉葱 人参 あさつき 青海苔 みかん	603 18.2

食材の入荷状況により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

あけましておめでとうございます。今年度よろしくお願いたします
今年も美味しい給食を提供できるよう努力してまいります。
今月の郷土料理は14日、28日のちゃんぽん(長崎県)です。

