

がつ きゅうしよく こんだて ひょう
1月 給食献立表

2020年

チャイルドアカデミー上社保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 ()は未満児	材 料 名(○は午後おやつ)				9時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
1水	元旦								
2木	冬休み								
3金	冬休み								
4土	スパゲティー 野菜スープ りんご	496.3(364.7) 15.2(11.1) 16.5(12.4) 2.5(1.9)	スパゲティ、油、砂糖	ベーコン ○牛乳	たまねぎ、りんご にんじん、コーン	ケチャップ ウスターソース コンソメ、食塩 しょうゆ	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	
6月	御飯 さばの煮付け 酢の物 高野豆腐のみそ汁 もも缶	580.2(439.9) 21.8(16.1) 15.2(10.9) 1.8(1.4)	米、砂糖 ○米粉○砂糖	さば 米みそ(淡色辛みそ) 高野豆腐 ○牛乳	もも缶 にんじん、カットわかめ みかん缶、しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酢、酒 みりん ○酢	牛乳 りんご	牛乳 かるかん	
7火	ツナ玉井 ほうれん草のごま和え 春雨スープ 洋なし缶	571.9(422.5) 18.6(13.8) 17.7(13.5) 2.0(1.6)	米、はるさめ、砂糖 油、ごま ○食パン ○マヨネーズ	卵、ツナ油漬缶 ○牛乳○しらす干し	洋なし缶、たまねぎ ほうれん草、もやし にんじん、カットわかめ コーン、ねぎ ○あおのり	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 中華だしの素 みりん、食塩	牛乳 スナック	牛乳 しらす トースト	
8水	御飯 鮭の甘辛焼き キャベツのお浸し 具だくさん汁 パイン缶	504.1(387.6) 22.2(16.3) 12.3(9.1) 1.7(1.3)	米、さといも ○油○グラニュー糖 ○ホットケーキ粉	さけ、かつお節 ○牛乳○木綿豆腐	キャベツ、にんじん ほうれん草、しいたけ 葉ねぎ、パイン缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、砂糖、食塩	牛乳 りんご	牛乳 ドーナツ	園外保育 (3歳児)
9木	ロールパン クリームシチュー きゅうりとコーンのサラダ オレンジ	598.9(469.1) 20.6(16.0) 21.7(16.8) 1.4(1.1)	ロールパン 小麦粉 イタリアンドレッシング ○米○黒砂糖	牛乳、鶏肉 無塩バター ○牛乳○豚ひき肉	たまねぎ、にんじん かぼちゃ、きゅうり オレンジ、コーン、いんげん	コンソメ、食塩 こしょう ○しょうゆ	牛乳 スナック	牛乳 そぼろ おにぎり	
10金	御飯 田舎煮 マカロニサラダ きのこのすまし汁 洋なし缶	523.9(385.5) 15.5(11.3) 13.3(9.8) 2.3(1.8)	米、板こんにゃく じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、砂糖 ○砂糖	厚揚げ、ハム、はんぺん 米みそ(淡色辛みそ) ○牛乳	洋なし缶、にんじん だいこん、しいたけ キャベツ、あさつき えのきたけ ○りんご○もも缶○パイン缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩、みりん	牛乳 スナック	牛乳 フルーツ ポンチ	もちつき
11土	五目うどん 白菜と油揚げのお浸し りんご	445.4(342.0) 19.6(15.1) 10.4(7.7) 1.9(1.5)	うどん さといも、片栗粉	鶏もも肉、油揚げ ○牛乳	はくさい、りんご にんじん、だいこん ねぎ	かつお・昆布だし汁 みりん、しょうゆ 食塩	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	
13月	成人の日								
14火	そばめし ブロッコリーサラダ コンソメスープ カップゼリー	578.8(451.6) 18.9(14.5) 22.3(17.2) 1.4(1.1)	米、焼きそばめん じゃがいも、砂糖 油 板こんにゃく ○砂糖○小麦粉	かつお節、豚ひき肉 ○牛乳 ○クリームチーズ ○卵 ○生クリーム	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、キャベツ コーン、トマト、あおのり ○みかん缶○レモン果汁	お好み焼きソース しょうゆ、コンソメ 酢、食塩	牛乳 スナック	牛乳 チーズ ケーキ	お誕生日会
15水	御飯 糸昆布の煮物 ひじきのサラダ かまぼこのすまし汁 パイン缶	524.8(391.0) 20.0(15.1) 16.9(12.9) 2.1(1.7)	米、じゃがいも マヨネーズ、砂糖 焼ふ ○ぎょうざの皮	高野豆腐、鶏もも肉 かまぼこ ○牛乳 ○とろけるチーズ ○ツナ油漬缶	にんじん、パイン缶 きゅうり、こまつな ひじき、ねぎ ○たまねぎ○ピーマン	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 食塩 ○ケチャップ	牛乳 りんご	牛乳 スナック ピザ	
16木	食パン かじきのフライ さつまいものカレーソー キャロットスープ オレンジ	577.7(439.3) 22.9(17.0) 15.0(11.2) 1.7(1.3)	食パン、さつまいも パン粉、小麦粉 油 ○米、○もち米 ○ごま○砂糖	かじき、豆乳 ○牛乳 ○米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、にんじん たまねぎ、いんげん	ケチャップ、こしょう ウスターソース コンソメ、食塩 カレー粉、パセリ粉 ○みりん	牛乳 スナック	牛乳 五平餅	
17金	御飯 青菜のチャンプル 卵焼き 押し麦のスープ もも缶	518.0(384.9) 18.3(13.8) 15.0(11.4) 1.5(1.2)	米、押麦、ごま油 油、砂糖、ごま ○砂糖	豚肉、卵 厚揚げ○牛乳	にんじん、もも缶、たまねぎ こまつな、みつば、もやし 干しいたけ、切り干しだいこん ○ぶどう濃縮果汁 ○粉かんでん	かつお・昆布だし汁 中華だしの素 しょうゆ、食塩 こしょう	牛乳 スナック	牛乳 ぶどう ゼリー	園外保育 (4,5歳児) クッキング (3歳児)
18土	豆腐そぼろ丼 すまし汁 りんご	507.5(392.7) 19.2(14.8) 12.8(9.7) 1.8(1.4)	米、砂糖、ごま油	木綿豆腐、鶏ひき肉 ○牛乳	りんご、はくさい にんじん、えのきたけ ほうれん草、葉ねぎ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	乳児懇談会

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 ()は未満児	材 料 名(○は午後おやつ)				9時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
20月	御飯 たらのフリッター キャベツのソテー ミネストローネ 幼児:みかん 乳児:洋なし缶	569.9(422.5) 21.2(15.4) 14.2(10.7) 1.3(1.0)	米、小麦粉、油 ○ホットケーキ粉	たら、牛乳 しらす干し、卵 ○牛乳○あずき缶 ○無塩バター	みかん、にんじん、セロリ たまねぎ、キャベツ トマトピューレ、コーン	コンソメ、食塩 こしょう	牛乳 りんご	牛乳 どら焼き	
21火	カレーライス だいこんサラダ ポパイスープ パイン缶	570.7(426.8) 20.1(15.2) 14.5(11.0) 1.5(1.2)	米、じゃがいも マヨネーズ 小麦粉、油 ○食パン	豚肉、鶏ささ身 ヨーグルト ○牛乳	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが パイン缶、ほうれんそう だいこん、トマトピューレ えのきたけ ○いちごジャム	ウスターソース コンソメ、カレー粉 食塩	牛乳 スナック	牛乳 ジャム サンド	
22水	御飯 あじの香り焼き 五目煮 そうめん汁 もも缶	519.7(386.9) 20.8(15.8) 12.6(9.5) 2.0(1.5)	米、そうめん 油、砂糖 ○小麦粉○砂糖 ○練乳○油	あじ、さつまいも 油揚げ ○牛乳	もも缶 れんこん、にんじん たまねぎ、ごぼう いんげん、みつば しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、食塩 みりん	牛乳 りんご	牛乳 ミルク 蒸しパン	
23木	ロールパン ミートグラタン カリフラワーのソテー 白菜スープ オレンジ	557.5(435.9) 21.7(16.8) 20.6(15.9) 2.0(1.6)	ロールパン、マカロニ 小麦粉、油 ○米粉○ごま油 ○砂糖	牛乳、豚ひき肉 とろけるチーズ 無塩バター ○牛乳○しらす干し ○豚ひき肉	たまねぎ、オレンジ はくさい、にんじん ブロッコリー、カリフラワー コーン ○コーン○にら	ケチャップ、こしょう コンソメ、食塩 中濃ソース パセリ粉 ○しょうゆ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 チヂミ	
24金	御飯 肉豆腐 かぼちゃの甘煮 もやしのみそ汁 洋なし缶	530.6(394.0) 19.1(14.4) 10.8(7.9) 1.7(1.3)	米、しらたき、砂糖 ○小麦粉○砂糖	焼き豆腐 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) ○牛乳	洋なし缶、たまねぎ もやし、にんじん かぼちゃ、えのきたけ カットわかめ、ねぎ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん	牛乳 スナック	牛乳 ココア ういろう	クッキング (4,5歳児)
25土	肉みそめん にらスープ りんご	446.9(338.9) 16.8(12.5) 11.5(8.2) 2.0(1.6)	中華めん、油 砂糖、片栗粉	豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) ○牛乳	たまねぎ、りんご にんじん、にら、コーン ピーマン 干しいたけ	酒、中華だしの素 食塩	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	バナナクラス お誕生日会
27月	ゆかりごはん さばの塩焼き 切干大根の煮物 チンゲン菜のみそ汁 もも缶	540.7(419.1) 19.6(15.1) 15.4(11.7) 1.6(1.2)	米、油、砂糖 ○さつまいも○砂糖	さば、油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) ○牛乳	にんじん、もも缶 チンゲンサイ、ねぎ 切り干しだいこん ○粉かんでん○パイン缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩	牛乳 りんご	牛乳 いも かんてん	
28火	春雨丼 ツナあえ 中華スープ 幼児:みかん 乳児:洋なし缶	541.6(422.3) 15.9(12.2) 12.9(9.7) 1.9(1.5)	米、はるさめ 砂糖、油、片栗粉 ○クラッカー	豚ひき肉 ツナ油漬缶 ○牛乳	みかん、にんじん ピーマン、黒きくらげ はくさい、もやし コーン、ねぎ、ひじき たまねぎ、干しいたけ	しょうゆ 中華だしの素 食塩	牛乳 スナック	牛乳 マシュマロ クラッカー	
29水	御飯 たらのムニエル ポテトサラダ みそ汁 パイン缶	503.1(372.2) 18.9(14.2) 11.7(8.7) 1.3(0.9)	米、じゃがいも 小麦粉 イタリアンドレッシング ○砂糖	たら 米みそ(淡色辛みそ) 油揚げ 無塩バター ○牛乳	だいこん、パイン缶 にんじん、きゅうり、ねぎ ○粉かんでん ○オレンジ果汁 ○にんじんジュース	かつお・昆布だし汁 食塩、こしょう	牛乳 りんご	牛乳 キャロット ゼリー	
30木	食パン ハンバーグ なすのさっぱり炒め かぶのスープ オレンジ	528.6(419.1) 23.6(18.8) 19.1(15.3) 1.7(1.3)	食パン、パン粉、油 砂糖 ○白玉粉○米粉 ○砂糖	豚ひき肉 鶏ひき肉、牛乳 ○牛乳 ○木綿豆腐 ○きな粉	かぶ、なす、たまねぎ オレンジ、にんじん カットわかめ	ケチャップ、酢 しょうゆ、コンソメ ウスターソース 食塩、こしょう ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 豆腐 きな粉もち	
31金	御飯 鮭のコーンマヨ焼き 筑前煮 豆腐のすまし汁 もも缶	535.5(404.1) 22.1(16.4) 14.8(11.6) 1.5(1.2)	米、板こんにゃく マヨネーズ、砂糖 ごま油 ○砂糖○油	さけ、木綿豆腐 鶏肉 ○牛乳○豆乳	もも缶、にんじん ごぼう、コーン れんこん、あさつき しめじ ○りんごジャム	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、食塩 みりん、こしょう	牛乳 スナック	牛乳 アップル ケーキ	

●給食献立は都合により献立内容を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

●何かお気づきの点がございましたら、担任の方へお伝え下さい。

☆米は新潟のコシヒカリ玄米を取り寄せ、園で精米しています。基本的に水、金曜日は七分づきにしています。

