

2019年1月 献立表

施設名 大鎌田保育園

以上児

日付	曜日	おひる	おやつ	主材料	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
4	金	ごはん みそ汁(ふ・わかめ) ポテトコロッケ ブロッコリーとツナサラダ みかん缶	麦茶 お菓子	精白米 鰹節(ふ) 乾わかめ さといも 淡色辛みそ 調合油 ブロッコリー コーン缶 粒粒 まぐろ油漬缶詰 フレンチドレッシング みかん缶詰	622 Kcal	12.1 g	23.1 g	2.1 g
5	土	食パン コーンポタージュスープ 魚肉ソーセージ バナナ	野菜ジュース お菓子	脱脂粉乳 魚肉ソーセージ バナナ	532 Kcal	18.9 g	9.8 g	2.2 g
7	月	ごはん 花ふのすまし汁 筑前煮 春雨の酢の物 みかん	牛乳 お菓子	精白米 花ふ あさつき えのきたけ 鶏肉 だけのこれんこん にんじん ごぼう 干 ししいたけ 板こんにやく さやえんどう 砂糖 調合油 はるさめ きゅうり ロース スラム みかん 普通牛乳	596 Kcal	16.9 g	17.3 g	1.9 g
8	火	チキンカレー 胡麻ドレッシングサラダ ぶどう ゼリー	麦茶 黒糖蒸しバ ン	精白米 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 調合油 福神漬 キャベツ りよくと うもやし まぐろ油漬缶詰 砂糖 すりごま 小麦粉 黒砂糖	613 Kcal	15.8 g	16.8 g	2.0 g
9	水	ごはん 白菜と豚肉のスープ ふんわりかに玉風 三色野菜のナムル りんご	ココア お菓子	精白米 はくさい ふなしめじ ぶた肉 鶏卵 かにかまぼこ だけのこ水蒸 根菜 ねぎ 干しいたけ マヨネーズ 調合油 砂糖 グリーンピース 片栗粉 こまつな りよくとうもやし にんじん こま油 りんご 脱脂粉乳	613 Kcal	20.7 g	22.7 g	1.9 g
10	木	すきやき丼 かまぼことみつばのすまし汁 ほうれん 草のしらす和え フルーツ入りヨーグルト	麦茶 ほうとう かりんとう	精白米 ぶた肉 焼き豆腐 たまねぎ しらたき 干しいたけ グリーンピース 調 合油 砂糖 蒸しかまぼこ 根みつば えのきたけ ほうれんそう りよくとうもやし にんじん しらす干し バインアップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 脱脂粉乳 ほう とう	626 Kcal	22.7 g	18.5 g	2.1 g
11	金	大鎌田ほうとう チキンナゲット ブロッコリー のツナ和え バナナ	乳酸菌飲料 お 菓子	ほうとう 鶏肉 油揚げ はくさい じゃがいも にんじん ごぼう かぼちゃ 根菜 ねぎ 淡色辛みそ 鶏肉 薄力粉 調合油 ブロッコリー まぐろ油漬缶詰 コーン缶詰 砂糖 バナナ	592 Kcal	20.9 g	19.8 g	1.9 g
12	土	ごはん 大根のみそ汁 はんぺんのチーズフライ ほうれん草のソテー みかん	野菜ジュース お菓子	精白米 だいこん カットわかめ 根菜ねぎ 油揚げ 淡色辛みそ はんぺん プロセ スチーズ パン粉 調合油 ほうれんそう コーン缶詰粒粒 にんじん ベーコン みか ん	632 Kcal	16.7 g	20.2 g	2.0 g
14	月	★成人の日★						
15	火	まぜまぜピピンバ わかめスープ マカロニサラ ダ オレンジ	麦茶 さつまい ものパウンド ケーキ	精白米 鶏ひき肉 にんにく 淡色辛みそ 砂糖 調合油 りよくとうもやし にんじ ん こま油 こまつな 乾わかめ 根菜ねぎ えのきたけ マカロニ きゅうり コ ン缶詰粒粒 ロースラム マヨネーズ オレンジ ホットケーキミックス 鶏卵 ソフト マーガリン 普通牛乳 さつまいも	625 Kcal	18.8 g	20.5 g	2.2 g
16	水	コッペパン メープル&マーガリン じゃがいも のミートグラタン 大根サラダ 牛乳 バナナ	麦茶 お菓子	メープルシロップ 有塩バター じゃがいも ぶたひき肉 たまねぎ にんじん 青 ピーマン セロリー 調合油 トマトホール缶詰 トマトケチャップ とろけるチーズ だいこん りよくとうもやし まぐろ油漬缶詰 ブロッコリー 砂糖 普通牛乳 バナ ナ	579 Kcal	20.6 g	23.1 g	2.1 g
17	木	大鎌田ハヤシライス コールスローサラダ ジャ ムヨーグルト	牛乳 お菓子	精白米 鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム水煮 グリーンピ ース 調合油 キャベツ りよくとうもやし スイートコーン ロースラム フレンチド レッシング 脱脂粉乳 砂糖 いちごジャム 普通牛乳	659 Kcal	19.5 g	22.3 g	1.9 g
18	金	ごはん みそ汁(なめこ・豆腐) 鶏の唐揚げ 五 目きんぴら オレンジ	乳酸菌飲料 お 菓子	精白米 なめこ 絹ごし豆腐 乾わかめ 根菜ねぎ 淡色辛みそ 若鶏もも しょうが 薄力粉 片栗粉 調合油 ブロッコリー れんこん にんじん ごぼう さやいんげん 板こんにやく 干しいたけ 砂糖 オレンジ	620 Kcal	18.9 g	19.6 g	1.7 g
19	土	肉丼 かき玉汁 ほうれん草のおかか和え みかん	野菜ジュース お菓子	精白米 ぶた肉 たまねぎ 干しいたけ しらたき グリーンピース 砂糖 鶏卵 根 菜ねぎ わかめ ほうれんそう りよくとうもやし にんじん 削り節 みかん	592 Kcal	22.8 g	14.0 g	1.9 g
21	月	ごはん 豚汁 タラの竜田揚げ 高野豆腐の煮物 オレンジ	ココア お菓子	精白米 ぶた肉 だいこん じゃがいも たまねぎ にんじん ごぼう 根菜ねぎ 調 合油 淡色辛みそ すけとうだら しょうが 片栗粉 凍り豆腐 鶏肉 干しいたけ み つば 砂糖 オレンジ 脱脂粉乳	629 Kcal	27.7 g	17.9 g	2.1 g
22	火	★誕生日会★お赤飯(甘納豆) かき玉汁 松風 焼き キャベツのおかか和え みかん	麦茶 ペコちゃ んのほっぺ	精白米 もち 甘納豆 こま塩 鶏卵 たまねぎ あさつき 干しいたけ 鶏ひき肉 木 綿豆腐 しょうが パン粉 脱脂粉乳 砂糖 淡色辛みそ 調合油 キャベツ ほうれん そう りよくとうもやし にんじん 削り節 みかん	635 Kcal	28.4 g	12.4 g	1.8 g
23	水	ごはん ふりかけ 貝だくさんみそ汁 鶏肉のさ っぱり煮 ポテトサラダ りんご	麦茶 お菓子	精白米 にんじん こまつな だいこん 油揚げ ふなしめじ 根菜ねぎ 淡色辛みそ 若鶏もも 砂糖 じゃがいも ブロッコリー コーン缶詰粒粒 マヨネーズ りんご	613 Kcal	17.4 g	24.4 g	1.8 g
24	木	鶏丼 のっぺい汁 ブロッコリーのごま和え フ ルーツ入りヨーグルト	牛乳 アーモン ドトースト	精白米 鶏肉 たまねぎ 蒸しかまぼこ さやえんどう 砂糖 にんじん ごぼう だい こん さといも 板こんにやく 根菜ねぎ 片栗粉 ブロッコリー ふなしめじ すり ごま バインアップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 脱脂粉乳 普通牛乳 ソフト マーガリン アーモンドフードル	674 Kcal	26.7 g	18.7 g	2.2 g
25	金	五目うどん ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根の 中華和え バナナ	乳酸菌飲料 お 菓子	うどん たまねぎ にんじん ほうれんそう 油揚げ 干しいたけ 焼き竹輪 薄力 粉 あおりの 調合油 切干だいこん こまつな まぐろ油漬缶詰 砂糖 こま油 バ ナナ	590 Kcal	16.4 g	20.1 g	2.3 g
26	土	ポークカレー ピーズサラダ バナナ	野菜ジュース お菓子	精白米 ぶた肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 調合油 ブロッコリー カリフラ ワー えだまめ コーン缶詰粒粒 フレンチドレッシング バナナ	677 Kcal	14.9 g	21.1 g	2.2 g
28	月	わかめごはん みそ汁(白菜・油揚げ) 肉じゃ がもやしとツナの和え物 バナナ	牛乳 お菓子	精白米 わかめご飯の素 はくさい こまつな 油揚げ えのきたけ 淡色辛みそ じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき 豚肉 調合油 砂糖 グリーンピ ース りよくとうもやし きゅうり わかめ まぐろ油漬缶詰 こま油 いりごま バナナ 普通牛乳	608 Kcal	17.8 g	19.7 g	1.9 g
29	火	野菜いっぱいドライカレー 白菜とりんごのサラ ダ いちごゼリー	麦茶 フライド ポテト	精白米 ぶたひき肉 にんにく しょうが れんこん たまねぎ にんじん ふなしめ じ 青ピーマン セロリー 調合油 トマトケチャップ 砂糖 トマトジュース はくさ いにんじん りんご レーズン フレンチドレッシング じゃがいも	613 Kcal	13.8 g	21.7 g	1.7 g
30	水	コッペパン ブルーベリージャム&マーガリン 野菜たっぷりシチュー キャベツとツナサラダ みかん	麦茶 お菓子	ブルーベリージャム 有塩バター 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ふなしめ じ マッシュルーム水煮 ブロッコリー 調合油 脱脂粉乳 キャベツ コーン缶詰 まぐろ油漬缶詰 きゅうり 砂糖 みかん	659 Kcal	18.8 g	28.0 g	2.1 g
31	木	ごはん さつま汁 とりささみのレモン和え 白菜 のしらす和え 黄桃ヨーグルト	麦茶 お菓子	精白米 鶏肉 にんじん ごぼう だいこん 根菜ねぎ さつま汁 淡色辛みそ 調 合油 若鶏ささ身 片栗粉 砂糖 レモン果汁 はくさい こまつな りよくとうもやし しらす干し 脱脂粉乳 もも缶詰	619 Kcal	26.4 g	12.6 g	1.9 g

給食目標：冬野菜を食べてカゼに負けない体を作ろう！

※都合により献立を変更する場合があります。

今年一年ありがとうございました

早いもので今年も残すところわずかになりました。
体調をしっかり整え、元気にお正月を迎えたいですね。
2019年も子供たちの栄養を考えながら、安全で安心な
おいしい給食・おやつを提供できるよう給食室一同力を
合わせていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

♡バイキング給食 ひまわり・さくら 28日(月)
♡手作りおやつ ひまわり・さくら 15日(火)

～アーモンドトースト～

【材料】

食パン 3枚
砂糖 10g
マーガリン 20g
アーモンド粉 20g
(アーモンドフードル)

【作り方】

①マーガリン・砂糖・アーモン
ド粉を混ぜる。
②食パンに①を塗りオーブン
トースターでこんがり焼く。

*アーモンド粉を使うだけでとってもリッチな味わいにな
ります。
ぜひお試しください。

《おせち料理》

「おせち」は「御節」と書き、「御節供」の略です。本来は正月料理および五節供などに用いる料理を意味しましたが、現在ではお正
月に食べる風習だけが残っています。おせち料理には、無病息災・子孫繁栄の願いが込められています。

2019年1月 献立表

ゆり

施設名 大鎌田保育園

日付	曜日	おひる	おやつ	主材料	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
4	金	ごはん みそ汁 (ふ・わかめ) ポテトコロッケ ブロッコリーとツナサラダ みかん缶	麦茶 お菓子	精白米 親世ふ 乾わかめ さといも 淡色辛みそ 調合油 ブロッコリー コーン缶 粒粒 まぐろ油漬缶詰 フレンチドレッシング みかん缶詰	447 Kcal	8.6 g	16.8 g	1.6 g
5	土	食パン コーンポタージュスープ 魚肉ソーセージ バナナ	野菜ジュース お菓子	脱脂粉乳 魚肉ソーセージ バナナ	426 Kcal	15.1 g	7.9 g	1.9 g
7	月	ごはん 花ふのすまし汁 筑前煮 春雨の酢の物 みかん	牛乳 お菓子	精白米 花鼓 あさつき えのきたけ 鶏肉 だけのこ れんこん にんじん ごぼう 干 しいたけ 板こんにやく さやえんどう 砂糖 調合油 はるさめ きゅうり ロース ハム みかん 普通牛乳	476 Kcal	13.9 g	14.6 g	1.6 g
8	火	チキンカレー 胡麻ドレッシングサラダ ぶどう ゼリー	麦茶 黒糖蒸しパ ン	精白米 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 調合油 福神漬 キャベツ りょくとう もやし まぐろ油漬缶詰 砂糖 すりごま 小麦粉 黒砂糖	492 Kcal	12.8 g	13.3 g	1.4 g
9	水	ごはん 白菜と豚肉のスープ ふんわりかに玉風 三色野菜のナムル りんご	ココア お菓子	精白米 はくさい ぶなしめじ ぶた肉 鶏卵 かにかまぼこ だげのこ水煮 根菜ね ぎ 干しいたけ マヨネーズ 調合油 砂糖 グリーンピース 片栗粉 こまつな りょくとうもやし にんじん ごま油 りんご 脱脂粉乳	479 Kcal	16.6 g	18.3 g	1.5 g
10	木	すきやき丼 かまぼことみつばのすまし汁 ほうれん 草のしらす和え フルーツ入りヨーグルト	麦茶 ほうとう かりんとう	精白米 ぶた肉 焼き豆腐 たまねぎ しらす 干しいたけ グリーンピース 調 合油 砂糖 蒸しかまぼこ 根みつば えのきたけ ほうれんそう りょくとうもやし にんじん しらす干し バインアップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 脱脂粉乳 ほう とう	501 Kcal	18.2 g	14.8 g	1.7 g
11	金	大鎌田ほうとう チキンナゲット ブロッコリー のツナ和え バナナ	乳酸菌飲料 お 菓子	ほうとう 鶏肉 油揚げ はくさい じゃがいも にんじん ごぼう かぼちゃ 根菜ね ぎ 淡色辛みそ 鶏肉 薄力粉 調合油 ブロッコリー まぐろ油漬缶詰 コーン缶詰 砂糖 バナナ	469 Kcal	16.7 g	15.8 g	1.5 g
12	土	ごはん 大根のみそ汁 はんぺんのチーズフライ ほうれん草のソテー みかん	野菜ジュース お菓子	精白米 だいこん カットわかめ 根菜ねぎ 油揚げ 淡色辛みそ はんぺん プロセ スチーズ パン粉 調合油 ほうれんそう コーン缶詰粒粒 にんじん ベーコン みか ん	494 Kcal	13.4 g	16.1 g	1.6 g
14	月	★成人の日★						
15	火	まぜまぜビビンバ わかめスープ マカロニサラ ダ オレンジ	麦茶 さつまい ものパウンド ケーキ	精白米 鶏ひき肉 にんにく 淡色辛みそ 砂糖 調合油 りょくとうもやし にんじ ん ごま油 こまつな 乾わかめ 根菜ねぎ えのきたけ マカロニ きゅうり コーン 缶詰粒粒 ロースハム マヨネーズ オレンジ ホットケーキミックス 鶏卵 ソフト マーガリン 普通牛乳 さつまいも	500 Kcal	15.1 g	16.4 g	1.7 g
16	水	コッペパン いちごジャム じゃがいものミート グラタン 大根サラダ 牛乳 バナナ	麦茶 お菓子	いちごジャム じゃがいも ぶたひき肉 たまねぎ にんじん 青ヒーマン セロリー 調合油 キャベツ りょくとうもやし スイートコーン ロースハム フレンチド レッシング 脱脂粉乳 砂糖 いちごジャム 普通牛乳	477 Kcal	17.1 g	19.2 g	1.7 g
17	木	大鎌田ハヤシライス コールスローサラダ ジャ ムヨーグルト	牛乳 お菓子	精白米 鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム水煮 グリーンピ ース 調合油 キャベツ りょくとうもやし スイートコーン ロースハム フレンチド レッシング 脱脂粉乳 砂糖 いちごジャム 普通牛乳	526 Kcal	15.6 g	17.8 g	1.5 g
18	金	ごはん みそ汁 (なめこ・豆腐) 鶏の唐揚げ 五 目きんぴら オレンジ	乳酸菌飲料 お 菓子	精白米 なめこ 絹ごし豆腐 乾わかめ 根菜ねぎ 淡色辛みそ 若鶏もも しょうが 薄力粉 片栗粉 調合油 ブロッコリー れんこん にんじん ごぼう さやいんげん 板こんにやく 干しいたけ 砂糖 オレンジ	477 Kcal	14.7 g	15.6 g	1.3 g
19	土	肉丼 かき玉汁 ほうれん草のおかか和え みかん	野菜ジュース お菓子	精白米 ぶた肉 たまねぎ 干しいたけ しらす 干しいたけ グリーンピース 砂糖 鶏卵 根 菜ねぎ わかめ ほうれんそう りょくとうもやし にんじん 削り節 みかん	473 Kcal	18.2 g	11.2 g	1.6 g
21	月	ごはん 豚汁 タラの竜田揚げ 高野豆腐の煮物 オレンジ	ココア お菓子	精白米 ぶた肉 だいこん じゃがいも たまねぎ にんじん ごぼう 根菜ねぎ 調 合油 淡色辛みそ すげとうらら しょうが 片栗粉 凍り豆腐 鶏肉 干しいたけ み つば 砂糖 オレンジ 脱脂粉乳	492 Kcal	22.2 g	14.5 g	1.7 g
22	火	★誕生日会★お赤飯 (甘納豆) かき玉汁 松風 焼き キャベツのおかか和え みかん	麦茶 ペコちや んのほっぺ	精白米 もち 甘納豆 ごま塩 鶏卵 たまねぎ あさつき 干しいたけ 鶏ひき肉 木 綿豆腐 しょうが バン粉 脱脂粉乳 砂糖 淡色辛みそ 調合油 キャベツ ほうれん そう りょくとうもやし にんじん 削り節 みかん	543 Kcal	23.7 g	10.6 g	1.5 g
23	水	ごはん ふりかけ 貝だくさんみそ汁 鶏肉のさつ ぱり煮 ポテトサラダ りんご	麦茶 お菓子	精白米 にんじん こまつな だいこん 油揚げ ぶなしめじ 根菜ねぎ 淡色辛みそ 若鶏もも 砂糖 じゃがいも ブロッコリー コーン缶詰粒粒 マヨネーズ りんご	490 Kcal	14.0 g	19.5 g	1.5 g
24	木	鶏丼 のっぺい汁 ブロッコリーのごま和え フ ルーツ入りヨーグルト	牛乳 アーモン ドトースト	精白米 鶏肉 たまねぎ 蒸しかまぼこ さやえんどう 砂糖 にんじん ごぼう だい こん さといも 板こんにやく 根菜ねぎ 片栗粉 ブロッコリー ぶなしめじ すり ごま バインアップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 脱脂粉乳 普通牛乳 ソフト マーガリン アーモンドフードル	538 Kcal	21.4 g	15.0 g	1.7 g
25	金	五目うどん ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根の 中華和え バナナ	乳酸菌飲料 お 菓子	うどん たまねぎ にんじん ほうれんそう 油揚げ 干しいたけ 焼き猪 薄力 粉 あおりの 調合油 切干しだいこん こまつな まぐろ油漬缶詰 砂糖 ごま油 バナナ	472 Kcal	13.1 g	16.0 g	2.1 g
26	土	ポークカレー ビーンズサラダ バナナ	野菜ジュース お菓子	精白米 ぶた肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 調合油 ブロッコリー カリフラ ワー えだまめ コーン缶詰粒粒 フレンチドレッシング バナナ	541 Kcal	11.9 g	16.9 g	1.7 g
28	月	わかめごはん みそ汁 (白菜・油揚げ) 肉じゃ が もやしとツナの和え物 バナナ	牛乳 お菓子	精白米 わかめごはんの素 はくさい こまつな 油揚げ えのきたけ 淡色辛みそ じゃがいも たまねぎ にんじん しらす 豚肉 調合油 砂糖 グリーンピース りょくとうもやし きゅうり わかめ まぐろ油漬缶詰 ごま油 いりごま バナナ 普通牛乳	485 Kcal	14.7 g	16.5 g	1.5 g
29	火	野菜いっぱいドライカレー 白菜とりんごのサラ ダ いちごゼリー	麦茶 フライド ポテト	精白米 ぶたひき肉 にんにく しょうが れんこん たまねぎ にんじん ぶなしめ じ 青ヒーマン セロリー 調合油 トマトケチャップ 砂糖 トマトジュース はくさ い にんじん りんご レーズン フレンチドレッシング じゃがいも	498 Kcal	11.3 g	17.3 g	1.3 g
30	水	コッペパン いちごジャム 野菜たっぷりシ チュー キャベツとツナサラダ みかん	麦茶 お菓子	いちごジャム 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム 水煮 ブロッコリー 調合油 脱脂粉乳 キャベツ コーン缶詰 まぐろ油漬缶詰 きゅうり 砂糖 みかん	480 Kcal	13.4 g	21.7 g	1.4 g
31	木	ごはん さつま汁 とりささみのレモン和え 白菜 のしらす和え 黄桃ヨーグルト	麦茶 お菓子	精白米 鶏肉 にんじん ごぼう だいこん 根菜ねぎ さつまいも 淡色辛みそ 調 合油 若鶏ささ身 片栗粉 砂糖 レモン果汁 はくさい こまつな りょくとうもやし しらす干し 脱脂粉乳 もも缶詰	481 Kcal	20.9 g	10.1 g	1.5 g

給食目標：冬野菜を食べてカゼに負けない体を作ろう！

※都合により献立を変更する場合があります。

今年一年ありがとうございました

早いもので今年も残すところわずかになりました。
体調をしっかりと整え、元気にお正月を迎えたいですね。
2019年も子供たちの栄養を考えながら、安全で安心な
おいしい給食・おやつを提供できるよう給食室一同力を
合わせていきますので、どうぞよろしく願いいたします。

《おせち料理》

「おせち」は「御節」と書き、「御節供」の略です。本来は正月料理および五節供などに用いる料理を意味しましたが、現在ではお正月に食べる風習だけが残っています。昭和初期には昆布巻き、ごまめ、ごぼう、にんじん、れんこん、くわいなど甘辛く煮た野菜類を「おせち」、重詰めにした料理を「正月料理」といっていましたが、現在では重詰め料理のことをみな「おせち料理」といっています。おせち料理には、無病息災・子孫繁栄の願いが込められています。

～アーモンドトースト～

【材料】

食パン 3枚
砂糖 10g
マーガリン 20g
アーモンド粉 20g

【作り方】

①マーガリン・砂糖・アーモンド粉を混ぜる。
②食パンに①を塗りオーブントースターでこんがり焼く。

*アーモンド粉(アーモンドフードル)を使うだけでとってもリッチな味わいになります。ぜひお試し下さい。

2019年1月 献立表

施設名 大鎌田保育園

きく

日付	曜日	おひる	おやつ	主材料	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
4	金	ごはん みそ汁 (ふ・わかめ) ポテトコロッケ ブロッコリーとツナサラダ みかん缶	麦茶 お菓子	精白米 観世ふ 乾わかめ さといも 淡色辛みそ 調合油 ブロッコリー コーン缶 粒粒 まぐろ油漬缶詰 フレンチドレッシング みかん缶詰	447 Kcal	8.6 g	16.8 g	1.6 g
5	土	食パン コーンポターージュスープ 魚肉ソーセージ バナナ	麦茶 お菓子	脱脂粉乳 魚肉ソーセージ バナナ	426 Kcal	15.1 g	7.9 g	1.9 g
7	月	ごはん 花ふのすまし汁 筑前煮 春雨の酢の物 みかん	麦茶 お菓子	精白米 花巻 あさつき えのきたけ 鶏肉 たけのこ れんこん にんじん ごぼう 干 しいたけ 板こんにやく さやえんどう 砂糖 調合油 はるさめ きゅうり ロース ハム みかん	476 Kcal	13.9 g	14.6 g	1.6 g
8	火	チキンカレー 胡麻ドレッシングサラダ ぶどう ゼリー	麦茶 黒糖蒸しパ ン	精白米 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 調合油 福神漬 キャベツ りよくと うもやし まぐろ油漬缶詰 砂糖 すりごま 小麦粉 黒砂糖	492 Kcal	12.8 g	13.3 g	1.4 g
9	水	ごはん 白菜と豚肉のスープ ふんわりかに玉風 三色野菜のナムル りんご	麦茶 お菓子	精白米 はくさい ふなしめじ ぶた肉 鶏卵 かにかまぼこ たけのこ 水蒸 根菜ね ぎ 干しいたけ マヨネーズ 調合油 砂糖 グリーンピース 片栗粉 こまつな りよくとうもやし にんじん ごま油 りんご 脱脂粉乳	479 Kcal	16.6 g	18.3 g	1.5 g
10	木	すきやき丼 かまぼことみつばのすまし汁 ほうれん 草のしらす和え フルーツ入りヨーグルト	麦茶 ほうとう かりんとう	精白米 ぶた肉 焼き豆腐 たまねぎ しらす 干しいたけ グリーンピース 調 合油 砂糖 蒸しかまぼこ 根みつば えのきたけ ほうれんそう りよくとうもやし にんじん しらす干し バインアップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 脱脂粉乳 ほう とう	501 Kcal	18.2 g	14.8 g	1.7 g
11	金	大鎌田ほうとう チキンナゲット ブロッコリー のツナ和え バナナ	麦茶 お菓子	ほうとう 鶏肉 油揚げ はくさい じゃがいも にんじん ごぼう かぼちゃ 根菜ね ぎ 淡色辛みそ 鶏肉 薄力粉 調合油 ブロッコリー まぐろ油漬缶詰 コーン缶詰 砂糖 バナナ	469 Kcal	16.7 g	15.8 g	1.5 g
12	土	ごはん 大根のみそ汁 はんぺんのチーズフライ ほうれん草のソテー みかん	麦茶 お菓子	精白米 だいこん カットわかめ 根菜ねぎ 油揚げ 淡色辛みそ はんぺん プロセ スチーズ パン粉 調合油 ほうれんそう コーン缶詰粒粒 にんじん ベーコン みか ん	494 Kcal	13.4 g	16.1 g	1.6 g
14	月	★成人の日★						
15	火	まぜまぜビビンバ わかめスープ マカロニサラ ダ オレンジ	麦茶 さつまい ものパウンド ケーキ	精白米 鶏ひき肉 にんにく 淡色辛みそ 砂糖 調合油 りよくとうもやし にんじ ん ごま油 こまつな 乾わかめ 根菜ねぎ えのきたけ マカロニ きゅうり コーン 缶詰粒粒 ロースハム マヨネーズ オレンジ ホットケーキミックス 鶏卵 ソフト マーガリン 普通牛乳 さつまいも	500 Kcal	15.1 g	16.4 g	1.7 g
16	水	食パン いちごジャム 白菜スープ じゃがいもの ミートグラタン 大根サラダ バナナ	麦茶 お菓子	いちごジャム 白菜 しめじ じゃがいも ぶたひき肉 たまねぎ にんじん 青ビー マン セロリー 調合油 トマトホール缶詰 トマトケチャップ とろけるチーズ だい こん りよくとうもやし まぐろ油漬缶詰 ブロッコリー 砂糖 バナナ	477 Kcal	17.1 g	19.2 g	1.7 g
17	木	大鎌田ハヤシライス コールスローサラダ ジャ ムヨーグルト	麦茶 お菓子	精白米 鶏肉 たまねぎ じゃがいも にんじん マッシュルーム水蒸 グリーンピー ス 調合油 キャベツ りよくとうもやし スイートコーン ロースハム フレンチド レッシング 脱脂粉乳 砂糖 いちごジャム 普通牛乳	526 Kcal	15.6 g	17.8 g	1.5 g
18	金	ごはん みそ汁 (なめこ・豆腐) 鶏の唐揚げ 五 目きんぴら オレンジ	麦茶 お菓子	精白米 なめこ 絹ごし豆腐 乾わかめ 根菜ねぎ 淡色辛みそ 若鶏もも しょうが 薄力粉 片栗粉 調合油 ブロッコリー れんこん にんじん ごぼう さやいんげん 板こんにやく 干しいたけ 砂糖 オレンジ	477 Kcal	14.7 g	15.6 g	1.3 g
19	土	肉丼 かき玉汁 ほうれん草のおかか和え みかん	麦茶 お菓子	精白米 ぶた肉 たまねぎ 干しいたけ しらす グリーンピース 砂糖 鶏卵 根 菜ねぎ わかめ ほうれんそう りよくとうもやし にんじん 削り節 みかん	473 Kcal	18.2 g	11.2 g	1.6 g
21	月	ごはん 豚汁 タラの竜田揚げ 高野豆腐の煮物 オレンジ	麦茶 お菓子	精白米 ぶた肉 だいこん じゃがいも たまねぎ にんじん ごぼう 根菜ねぎ 調 合油 淡色辛みそ すけとうだら しょうが 片栗粉 凍り豆腐 鶏肉 干しいたけ み つば 砂糖 オレンジ 脱脂粉乳	492 Kcal	22.2 g	14.5 g	1.7 g
22	火	★誕生日会★お赤飯 (甘納豆) かき玉汁 松風 焼き キャベツのおかか和え みかん	麦茶 ペコちゃ んのほっぺ	精白米 もち 甘納豆 ごま塩 鶏卵 たまねぎ あさつき 干しいたけ 鶏ひき肉 木 綿豆腐 しょうが パン粉 脱脂粉乳 砂糖 淡色辛みそ 調合油 キャベツ ほうれん そう りよくとうもやし にんじん 削り節 みかん	543 Kcal	23.7 g	10.6 g	1.5 g
23	水	ごはん ふりかけ 貝だくさんみそ汁 鶏肉のさつ ぱり煮 ポテトサラダ りんご	麦茶 お菓子	精白米 にんじん こまつな だいこん 油揚げ ふなしめじ 根菜ねぎ 淡色辛みそ 若鶏もも 砂糖 じゃがいも ブロッコリー コーン缶詰粒粒 マヨネーズ りんご	490 Kcal	14.0 g	19.5 g	1.5 g
24	木	鶏丼 のっぺい汁 ブロッコリーのごま和え フ ルーツ入りヨーグルト	麦茶 アーモン ドトースト	精白米 鶏肉 たまねぎ 蒸しかまぼこ さやえんどう 砂糖 にんじん ごぼう だい こん さといも 板こんにやく 根菜ねぎ 片栗粉 ブロッコリー ふなしめじ すり ごま バインアップル缶詰 もも缶詰 みかん缶詰 脱脂粉乳 普通牛乳 ソフト マーガリン アーモンドフードル	538 Kcal	21.4 g	15.0 g	1.7 g
25	金	五目うどん ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根の 中華和え バナナ	麦茶 お菓子	うどん たまねぎ にんじん ほうれんそう 油揚げ 干しいたけ 焼き干し 薄力 粉 あおのり 調合油 切干しだいこん こまつな まぐろ油漬缶詰 砂糖 ごま油 バ ナナ	472 Kcal	13.1 g	16.0 g	2.1 g
26	土	ポークカレー ビーンズサラダ バナナ	麦茶 お菓子	精白米 ぶた肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 調合油 ブロッコリー カリフラ ワー えだまめ コーン缶詰粒粒 フレンチドレッシング バナナ	541 Kcal	11.9 g	16.9 g	1.7 g
28	月	わかめごはん みそ汁 (白菜・油揚げ) 肉じゃ が もやしとツナの和え物 バナナ	麦茶 お菓子	精白米 わかめ ご飯の素 はくさい こまつな 油揚げ えのきたけ 淡色辛みそ じゃがいも たまねぎ にんじん しらす 豚肉 鶏卵 ブロッコリー ふなしめじ すり りよくとうもやし きゅうり わかめ まぐろ油漬缶詰 ごま油 いりごま バナナ 普通牛乳	485 Kcal	14.7 g	16.5 g	1.5 g
29	火	野菜いっぱいドライカレー 白菜とりんごのサラ ダ いちごゼリー	麦茶 フライド ポテト	精白米 ぶたひき肉 にんにく しょうが れんこん たまねぎ にんじん ふなしめ じ 青ビーマン セロリー 調合油 トマトケチャップ 砂糖 トマトジュース はくさ い にんじん りんご レーズン フレンチドレッシング じゃがいも	498 Kcal	11.3 g	17.3 g	1.3 g
30	水	食パン いちごジャム 野菜たっぷりシチュー キャベツとツナサラダ みかん	麦茶 お菓子	いちごジャム 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん ふなしめじ マッシュルーム 水蒸 ブロッコリー 調合油 脱脂粉乳 キャベツ コーン缶詰 まぐろ油漬缶詰 きゅうり 砂糖 みかん	480 Kcal	13.4 g	21.7 g	1.4 g
31	木	ごはん さつま汁 とりささみのレモン和え 白菜 のしらす和え 黄桃ヨーグルト	麦茶 お菓子	精白米 鶏肉 にんじん ごぼう だいこん 根菜ねぎ さつままいも 淡色辛みそ 調 合油 若鶏ささ身 片栗粉 砂糖 レモン果汁 はくさい こまつな りよくとうもやし しらす干し 脱脂粉乳 もも缶詰	481 Kcal	20.9 g	10.1 g	1.5 g

給食目標：冬野菜を食べてカゼに負けない体を作ろう！

※都合により献立を変更する場合があります。

今年一年ありがとうございました

早いもので今年も残すところわずかになりました。
体調をしっかりと整え、元気にお正月を迎えたいですね。
2019年も子供たちの栄養を考えながら、安全で安心な
おいしい給食・おやつを提供できるよう給食室一同力を
合わせていきますので、どうぞよろしく願いいたします。

～アーモンドトースト～

【材料】 【作り方】

食パン 3枚 ①マーガリン・砂糖・アーモンド
砂糖 10g 粉を混ぜる。
マーガリン 20g ②食パンに①を塗りオーフントー
アーモンド粉 20g スターでこんがり焼く。

※アーモンド粉(アーモンドフードル)を使うだけでとって
もリッチな味わいになります。ぜひお試し下さい。

《おせち料理》

「おせち」は「御節」と書き、「御節供」の略です。本来は正月料理および五節供などに用いる料理を意味しましたが、現在ではお正月に食べる風習だけが残っています。昭和初期には昆布巻き、ごまめ、ごぼう、にんじん、れんこん、くわいなど甘辛く煮た野菜類を「おせち」、重詰めにした料理を「正月料理」といっていましたが、現在では重詰め料理のことをみな「おせち料理」といっています。おせち料理には、無病息災・子孫繁栄の願いが込められています。

2019年1月 献立表

すみれ 施設名 大鎌田保育園

日付	曜日	おひる	おやつ	主材料	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
4	金	ごはん みそ汁 (ふ・わかめ) 白身魚の煮つけ ブロッコリーのだし煮 みかん缶	麦茶 お菓子	精白米 観世ふ 乾わかめ さといも 淡色辛みそ すけそうたら フロッコリー カ リフラワー みかん缶詰	447 Kcal	8.6 g	16.8 g	1.6 g
5	土	食パン 離乳食 バナナ コンソメスープ	麦茶 お菓子	食パン 野菜ペースト バナナ	426 Kcal	15.1 g	7.9 g	1.9 g
7	月	ごはん 豆腐のすまし汁 筑前煮 ほうれん草の だし煮 バナナ	麦茶 お菓子	精白米 絹豆腐 あさつき えのきだけ 鶏ひき肉 さといも れんこん にんじん こ ぼろ 干しいたけ さやえんどう 砂糖 ほうれん草 バナナ	476 Kcal	13.9 g	14.6 g	1.6 g
8	火	ごはん 野菜スープ ジャがいもと鶏肉のケ チャップ煮 きゃべつのだし煮 バナナ	麦茶 蒸しパン	精白米 だいこん にんじん 絹さや 鶏ひき肉 ジャがいも たまねぎ にんじん ケ チャップ キャベツ りょくとうもやし バナナ 小麦粉	492 Kcal	12.8 g	13.3 g	1.4 g
9	水	ごはん 白菜のスープ 肉団子のとろみ煮 かぼ ちの甘煮 りんご煮	麦茶 お菓子	精白米 はくさい ぶなしめじ にんじん 鶏ひき肉 干しいたけ たまねぎ 根菜 ねぎ チンゲン菜 かぼちやりんご	479 Kcal	16.6 g	18.3 g	1.5 g
10	木	ごはん たまねぎのすまし汁 豆腐のそぼろ煮 も やしのだし煮 ヨーグルト	麦茶 さつま芋 とりんごの甘 煮	精白米 たまねぎ えのき 絹豆腐 鶏ひき肉 干しいたけ ほうれん草 りょく とうもやし にんじん 脱脂粉乳 りんご さつまいも	501 Kcal	18.2 g	14.8 g	1.7 g
11	金	ごはん ほうとう汁 たらのおろし煮 ブロッコ リーのだし煮 バナナ	麦茶 お菓子	精白米 ほうとう はくさい ジャがいも にんじん ごぼう かぼちゃ 根菜ねぎ 淡 色辛みそ たら だいこん ブロッコリー バナナ	469 Kcal	16.7 g	15.8 g	1.5 g
12	土	ごはん 大根のみそ汁 鶏そぼろ煮 ほうれん草の だし煮 みかん缶	麦茶 お菓子	精白米 だいこん カットわかめ 根菜ねぎ 淡色辛みそ 鶏ひき肉 たまねぎ ほう れん草 えのきだけ にんじん みかん缶	494 Kcal	13.4 g	16.1 g	1.6 g
14	月	★成人の日★						
15	火	ごはん わかめスープ 鶏そぼろ煮 はくさいのだ し煮 りんご煮	麦茶 さつまい ものパンケー	精白米 わかめ ねぎ えのきだけ 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん はくさい こまつ なり りんご 小麦粉 さつまいも	500 Kcal	15.1 g	16.4 g	1.7 g
16	水	食パン はくさいスープ ジャがいもとそぼろの トマト煮 大根のだし煮 バナナ	麦茶 お菓子	食パン はくさい しめじ にんじん ジャがいも たまねぎ トマトホール缶 トマ トケチャップ だいこん りょくとうもやし ブロッコリー バナナ	477 Kcal	17.1 g	19.2 g	1.7 g
17	木	ごはん 野菜スープ たら野菜煮 ジャがいも マッシュ ヨーグルト	麦茶 お菓子	精白米 きゃべつ もやし にんじん たまねぎ たら はくさい だいこん ジャがい も にんじん 脱脂粉乳 砂糖	526 Kcal	15.6 g	17.8 g	1.5 g
18	金	ごはん 豆腐のみそ汁 鶏そぼろ煮 根菜煮 みかん 缶	麦茶 お菓子	精白米 絹豆腐 わかめ 根菜ねぎ 淡色辛みそ 鶏ひき肉 たまねぎ ほうれん草 れんこん にんじん さといも ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん み かん缶	477 Kcal	14.7 g	15.6 g	1.3 g
19	土	ごはん わかめスープ たら煮つけ ほうれん草 のだし煮 バナナ	麦茶 お菓子	精白米 たまねぎ ねぎ わかめ たら ほうれん草 もやし にんじん バナナ	473 Kcal	18.2 g	11.2 g	1.6 g
21	月	ごはん 具だくさん汁 タラのおろし煮 青菜のだ し煮 みかん缶	麦茶 お菓子	精白米 だいこん ジャがいも たまねぎ にんじん ごぼう 根菜ねぎ 調合油 淡色辛みそ すけそうたら こまつな えのみかん缶	492 Kcal	22.2 g	14.5 g	1.7 g
22	火	★誕生日会★ごはん たまねぎのすまし汁 肉団 子のとろみ煮 キャベツのだし煮 バナナ	麦茶 りんごゼ リー	精白米 たまねぎ 干しいたけ あさつき 鶏ひき肉 片栗粉 きゃべつ ほうれん 草 にんじん バナナ	543 Kcal	23.7 g	10.6 g	1.5 g
23	水	ごはん 具だくさんみそ汁 野菜のそぼろ煮 ジャ がいもマッシュ りんご煮	麦茶 お菓子	精白米 にんじん こまつな だいこん ぶなしめじ 根菜ねぎ 淡色辛みそ 鶏ひき 肉 たまねぎ はくさい にんじん ジャがいも ブロッコリー りんご	490 Kcal	14.0 g	19.5 g	1.5 g
24	木	ごはん のっぺい汁 豆腐のそぼろ煮 かぼちの 甘煮 ヨーグルト	麦茶 ジャムサ ンド	精白米 ごぼう にんじん だいこん さといも さといも ねぎ 片栗粉 鶏ひき肉 ぶ なしめじ たまねぎ 絹豆腐 ブロッコリー かぼちゃ 脱脂粉乳 いちごジャム	538 Kcal	21.4 g	15.0 g	1.7 g
25	金	ごはん うどん汁 鶏そぼろのケチャップ煮 青菜 のだし煮 バナナ	麦茶 お菓子	精白米 うどん たまねぎ にんじん ほうれん草 干しいたけ 鶏ひき肉 フ ロッコリー ジャがいも こまつな にんじん バナナ	472 Kcal	13.1 g	16.0 g	2.1 g
26	土	ごはん 野菜スープ たらとジャがいもの煮物 ブ ロッコリーのだし煮 バナナ	麦茶 お菓子	精白米 たまねぎ にんじん ほうれん草 たら ジャがいも ブロッコリー カリ フラワー バナナ	541 Kcal	11.9 g	16.9 g	1.7 g
28	月	ごはん はくさいのみそ汁 鶏じゃが もやしのわ かめ煮 バナナ	麦茶 お菓子	精白米 はくさい こまつな えのきだけ 淡色辛みそ ジャがいも たまねぎ にん じん 鶏ひき肉 りょくとうもやし わかめ バナナ	485 Kcal	14.7 g	16.5 g	1.5 g
29	火	ごはん 野菜スープ 肉団子のトマト煮 はくさい のだし煮 バナナ	麦茶 ジャがい もおやき	精白米 かぶらぶらの葉 たまねぎ にんじん 鶏ひき肉 にんじん れんこん はくさい しめじ バナナ ジャがいも	498 Kcal	11.3 g	17.3 g	1.3 g
30	水	食パン ポトフ たら野菜煮 キャベツのだし煮 みかん	麦茶 お菓子	食パン ジャがいも たまねぎ にんじん しめじ たら はくさい えのき きゃべつ ほうれん草 みかん缶	480 Kcal	13.4 g	21.7 g	1.4 g
31	木	ごはん さつま汁 お麩のそぼろ煮 こまつなのだ し煮 ヨーグルト	麦茶 お菓子	精白米 にんじん ごぼう だいこん 根菜ねぎ さつまいも 淡色辛みそ 麩 鶏ひき 肉 たまねぎ 干しいたけ はくさい こまつな りょくとうもやし 脱脂粉乳	481 Kcal	20.9 g	10.1 g	1.5 g

給食目標：冬野菜を食べてカゼに負けない体を作ろう！

※都合により献立を変更する場合があります。

今年一年ありがとうございました

早いもので今年も残すところわずかになりました。
体調をしっかりと整え、元気にお正月を迎えたいですね。
2019年も子供たちの栄養を考えながら、安全で安心な
おいしい給食・おやつを提供できるよう給食室一同力を
合わせていきますので、どうぞよろしく願いいたします。

《おせち料理》

「おせち」は「御節」と書き、「御節供」の略です。本来は正月料理および五節供などに用いる料理を意味しましたが、現在ではお正月に食べる風習だけが残っています。昭和初期には昆布巻き、ごまめ、ごぼう、にんじん、れんこん、くわいなど甘辛く煮た野菜類を「おせち」、重詰めにした料理を「正月料理」といっていましたが、現在では重詰め料理のことをみな「おせち料理」といっています。おせち料理には、無病息災・子孫繁栄の願いが込められています。

～アーモンドトースト～

【材料】

食パン 3枚
砂糖 10g
マーガリン 20g
アーモンド粉 20g

【作り方】

①マーガリン・砂糖・アーモンド粉を混ぜる。
②食パンに①を塗りオーブントースターでこんがり焼く。

*アーモンド粉(アーモンドフードル)を使うだけでとってもリッチな味わいになります。ぜひお試し下さい。