

# 2019年01月の給食

## みのり保育園

## 中・後期食

日付	曜日	10時	献立名	材料	15時	18時	栄養価
1	火		お休み				
2	水		お休み				
3	木		お休み				
4	18 金	せんべい 麦茶	そぼろご飯 みそ汁(切り干し大根、ひじき、里芋) 肉じゃが 果物 麦茶	米、鶏ひき肉、かつおだし汁、砂糖、みりん、しょうゆ 切り干しだいこん、ひじき、さといも、かつおだし汁、みそ 豚ひき肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しいたけ、グリーンピース、油、しょうゆ、砂糖、みりん りんご 麦茶	マカロニ黄粉 ビスケット 麦茶	豆腐ホットパン 麦茶	エネルギー 370 Kcal
5	19 土	ポーロ 麦茶	きつねごはん みそ汁(生揚げ、大根、じゃがいも) ひじき団子のあんかけ 果物 麦茶	米、油揚げ、かつおだし汁、砂糖、みりん、しょうゆ 生揚げ、だいこん、じゃがいも、かつおだし汁、みそ 豚ひき肉、食塩、ひじき、にんじん、たまねぎ、いんげん、片栗粉、油、しょうゆ、みりん、かつおだし汁、片栗粉 バナナ 麦茶	かぼちゃおやき ビスケット 麦茶	しらす粥 麦茶	エネルギー 399 Kcal
7	21 月	ビスケット 麦茶	ふりかけご飯 豚汁 炒り豆腐 果物 麦茶	米、ふりかけ 豚ひき肉、だいこん、にんじん、さといも、ごぼう、かつおだし汁、ねぎ、米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐、鶏ひき肉、しいたけ、にんじん、たまねぎ、油、しょうゆ、砂糖、みりん バナナ 麦茶(湯出液)	キャラットケーキ ポーロ 麦茶	七草粥風 (21日わかめ粥) 麦茶	エネルギー 354 Kcal
8	22 火	ポーロ 麦茶	マーボーナス丼 野菜スープ ブロッコリーの和え物 果物 麦茶	米、豚ひき肉、ねぎ、なす、木綿豆腐、パプリカ、ピーマン、酒、油、みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉 絹ごし豆腐、はくさい、ほうれんそう、鳥がらだし汁 ブロッコリー、にんじん、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁 バナナ 麦茶	蒸かし芋 ビスケット 麦茶	マカロニ黄粉 麦茶	エネルギー 355 Kcal
9	23 水	せんべい 麦茶	パン 肉団子スープ たらこのクリーム煮 果物 麦茶	食パン 豚ひき肉、ねぎ、じゃがいも、にんじん、キャベツ、鳥がらだし汁 たら、たまねぎ、コーン、にんじん、はくさい、しめじ、シチュールウ、片栗粉 バナナ 麦茶	納豆チャーハン マカロニあんこ 麦茶	お好み焼き 麦茶	エネルギー 362 Kcal
10	24 木	ビスケット 麦茶	ハヤシライス 野菜スープ 切り干し大根の和え物 果物 麦茶	米、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、グリーンピース、ハヤシルウ しめじ、にんじん、チンゲンサイ、鳥がらだし汁 切り干しだいこん、きゅうり、にんじん、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁 りんご 麦茶	パン わかめスープ 麦茶	ひじき粥 麦茶	エネルギー 367 Kcal
11	25 金	ポーロ 麦茶	五目あんかけうどん かぼちゃのサラダ トマト 果物 麦茶	干しうどん、豚ひき肉、生揚げ、しいたけ、はくさい、にんじん、ねぎ、かつおだし汁、砂糖、みりん、しょうゆ、片栗粉 かぼちゃ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、食塩 ミニトマト バナナ 麦茶	チヂミ 蒸かし芋 麦茶	わかめ粥 麦茶	エネルギー 368 Kcal
12	26 土	せんべい 麦茶	しらすご飯 さつまいも汁 生揚げと白菜の煮物 果物 麦茶	米、しらす干し、食塩 鶏ひき肉、さつまいも、だいこん、にんじん、はくさい、油揚げ、ねぎ、かつおだし汁、みそ 生揚げ、はくさい、にんじん、しいたけ、さやえんどう、かつおだし汁、砂糖、みりん、しょうゆ りんご 麦茶	お好み焼き マカロニ黄粉 麦茶	蒸しパン(あずき) 麦茶	エネルギー 368 Kcal
14	月		お休み				
28	月	ビスケット 麦茶	ツナご飯 かき玉汁 なすとピーマンの味噌炒め 果物 麦茶	米、酒、ツナ、しめじ、にんじん、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ 卵、木綿豆腐、キャベツ、万能ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉 豚ひき肉、なす、ピーマン、パプリカ、たまねぎ、油、みそ、砂糖、しょうゆ バナナ 麦茶	カレー焼きそば りんごゼリー 麦茶	ひじき粥 麦茶	エネルギー 392 Kcal
15	29 火	ポーロ 麦茶	ふりかけご飯 みそ汁(しめじ、わかめ、白菜) かじきのカレー煮 果物 麦茶	米、ふりかけ しめじ、わかめ、はくさい、かつおだし汁、みそ かじき、鳥がらだし汁、カレールーウ、たまねぎ、ブロッコリー、片栗粉 バナナ 麦茶	かぼちゃのミルク煮 せんべい 麦茶	蒸かし芋 麦茶	エネルギー 367 Kcal
16	30 水	ビスケット 麦茶	パン 野菜スープ 肉団子とじゃが芋のケチャップ煮 果物 麦茶	食パン はくさい、きくらげ、にんじん、鳥がらだし汁 豚ひき肉、たまねぎ、片栗粉、にんじん、じゃがいも、グリーンピース、食塩、ホートマト、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 りんご 麦茶	小松菜ごはん マカロニあんこ 麦茶	きのごおやき 麦茶	エネルギー 355 Kcal
17	31 木	せんべい 麦茶	鮭ときのこの和風スパゲティ 野菜スープ ほうれん草の白和え 果物 麦茶	スパゲティ、さけ、えのきたけ、しめじ、たまねぎ、はくさい、万能ねぎ、油、しょうゆ、みりん しめじ、にんじん、チンゲンサイ、鳥がらだし汁 ほうれんそう、にんじん、しめじ、木綿豆腐、砂糖、しょうゆ、かつおだし汁 バナナ 麦茶	パン 豆乳パンキンポタージュ 麦茶	みそ雑炊 麦茶	エネルギー 399 Kcal
18	金	ポーロ 麦茶	お子様ランチ お赤飯 お雑煮風 華しゅうまい 果物、麦茶	米、あずき、食塩 鶏ひき肉、こまつな、かぶ、しいたけ、にんじん、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、片栗粉 豚ひき肉、ねぎ、グリーンピース、コーン、片栗粉、しょうゆ、酒、食塩、しゅうまいの皮 みかん、麦茶	いもきんとん ビスケット 麦茶	豆腐ホットパン 麦茶	エネルギー 361 Kcal

※材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

※給食栄養量は18時を除いています。

### 給食だよ!



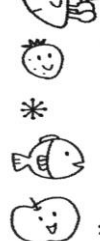
給食室では、子どもたちが元気に健康に大きくなることを願っています。栄養バランスや安全な食材選び、素材の旨味を生かした薄味の心がけ、食べやすい切り方、盛り付け、彩りはもちろんですが、「何が入ってるかな?」「ピーマンは何色かな?」「どんな形かな?」など会話が大事にしています。身体も心も育まれるようにという願いを込めて、作っています。



本年もよろしくお願ひ致します。



### 旬の食材を大切にします



よりおいしい給食を作るため、旬の食材を積極的に使用しています。特に野菜や果物、魚介類は旬のものほど味が良く、その時期に人間が必要な栄養素をたっぷり含んでいます。また、よく市場に出回るため、新鮮で値段も安価です。調理法に工夫をこらしていますが、同じ食材の献立が続くこともあります。ご理解のうえ、ご了承ください。

