

平成 29 年 1 月 分 給 食 献 立 表



社会福祉法人 和会  
中央保育園

保育所 エネルギー 520kcal (3歳児以上) 475kcal (3歳児未満)  
蛋白質 20.0g  
栄養基準量 脂肪 15.0g 14.0g

日曜	朝献立名	おやつ(3歳未満)材料	お昼献立名	ごはん材料	は料理	おやつ献立名	材料			
1 日										
2 月										
3 火										
4 水	くだもの牛乳 50	くだもの牛乳 80	肉うどん 七福なます くだもの	乾うどん 48 酒 1 大根 30 人参 10	肉 20 みりん 1 きゅうり 10 酢 4	ごぼう 20 卵 20 わかめ 1 砂糖 3	人参 10 ねぎ 5 キャベツ 20 塩 5 砂糖 2 しょうゆ 3 しょうゆ 4 うすあげ 5 くだもの 50	NewYearケーキ 牛乳	ミックス粉 20 卵 15 牛乳 10 グラニュー糖 10 バター 5 ベキングパウダー 1 生クリーム 5 くだもの牛乳 30 牛乳 200	
5 木	お菓子牛乳 5	お菓子牛乳 80	魚の香味焼 じゃがいものみそ汁 ごはん くだもの	魚 40 酒 1 塩 4 みそ 4	生姜 3 みりん 2 玉ねぎ 20 白米 40	にんにく 2 ブロッコリー 20 じゃがいも 30 砂糖 3	ねぎ 5 人参 20 麩 3 砂糖 2 しょうゆ 2 バター 1 ニラ 5 煮干し 2	棒ちーず 牛乳	ミックス粉 20 卵 5 牛乳 10 チーズ 10 牛乳 200	
6 金	ゆでいも牛乳 50	さつまいも牛乳 80	和風ポークビーンズ ほうれん草のおひたし ごはん くだもの	豚肉 20 こんにゃく 15 油 1 塩 5	大豆 20 ピーマン 5 ほうれん草 20 ごま 1	玉ねぎ 30 インゲン 5 もやし 30 ごま油 1	人参 15 砂糖 2 しょうゆ 2 人参 10 卵 10 砂糖 1 しょうゆ 2 鶏がらスープ 40	ちんすこう 牛乳	小麦粉 11 三温糖 9 ラード 6 牛乳 200	
7 土	チーズ牛乳 10	チーズ牛乳 80	ホットドック 白菜と春雨スープ くだもの	ドッグパン 40 油 3 しょうゆ 3	マーガリン 3 春雨 16 鶏がらスープ 2	ロングウィンナー 20 人参 5 ねぎ 5	キャベツ 20 えのき 10 チンゲン菜 10 白菜 30	フライドポテト 30 七草がゆ お茶	白米 20 鶏肉 10 煮干し 2 七草 5 しょうゆ 2	
8 日										
9 月										
10 火	ヨーグルト 50	ヨーグルト 30 くだものフルーツソース 3	中華丼 わかめスープ くだもの	白米 40 たけのこ 15 油 1 かまぼこ 5 くだもの 50	豚肉 20 酒 1 人参 5	ウズラの卵 20 人参 10 しょうゆ 3 ねぎ 5	きくらげ 1 絹さや 5 ごま油 1 中華だし 1 ごま油 1 ごま 1	きな粉フレンチトースト 牛乳	食パン 20 卵 10 砂糖 3 牛乳 20 きな粉 6 牛乳 200	
11 水	くだもの牛乳 50	くだもの牛乳 80						お菓子牛乳	お菓子 20 牛乳 200	
12 木	ジャムサンド牛乳 20	サンド用食パン 20 ジャム 5 牛乳 80	クリームパスタ 里芋ねぎじゃこ和え くだもの	スパゲティ 52 コンクリーム 15 里芋 60 しょうゆ 2	ベーコン 20 枝豆 10 片栗粉 30 くだもの 50	エビ 10 生クリーム 5 油 1	玉ねぎ 25 人参 10 ススキミルク 20 ちりめんじゃこ 5 ねぎ 5 砂糖 2	ぜんざい お茶	やわみ 10 砂糖 15 小豆 20 塩	
13 金	クラッカー牛乳 5	クラッカー牛乳 80	魚の竜田揚げ 豆腐のみそ汁 ごはん くだもの	魚 50 大根 30 豆腐 20 煮干し 2	生姜 2 人参 5 玉ねぎ 20 みそ 4	酒 2 きゅうり 8 酢 2 人参 10 えのき 10 ねぎ 5	しょうゆ 2 片栗粉 5 油 5 砂糖 1 塩 5	ふくれ菓子 牛乳	小麦粉 20 タンサン 1 黒砂糖 10 酢 1 牛乳 14 卵 2 牛乳 200	
14 土	枝豆牛乳 20	枝豆牛乳 80	チキンライス 冬野菜のスープ くだもの	白米 40 中華だし 1 人参 10	鶏肉 15 塩 3 じゃがいも 30	玉ねぎ 15 ケチャップ 5 玉ねぎ 20	人参 10 卵 5 ベーコン 5	干しシイタケ 1 かぶ 20 コンソメ 1 グリンピース 5 白菜 20 くだもの 50	ゼリー	ゼリー粉 8
15 日										
16 月	くだもの牛乳 50	くだもの牛乳 80	サンドイッチ にら団子スープ くだもの	食パン 40 片栗粉 1	マヨネーズ 5 鶏ミンチ 20 しょうゆ 2 鶏がらスープ 2	卵 30 生姜 1 大根 20 くだもの 50	レタス 10 ツナ 15 きゅうり 8 にんにく 1 干しシイタケ 1 人参 10 ねぎ 5 しょうゆ 1	みそ焼きおにぎり お茶	白米 50 砂糖 1 みりん 2 青のり 1 ちりめんじゃこ 5 しょうゆ 2 ごま油 1	
17 火	パン牛乳 20	パン牛乳 80	魚のピザ焼 切り干し大根スープ ごはん くだもの	魚 40 ケチャップ 5 豆腐 20	塩 10 チーズ 10 ねぎ 5	玉ねぎ 30 パセリ 1 中華だし 2	コーン 5 人参 5 ピーマン 10 切り干し大根 24 わかめ 1 干しシイタケ 1 ごま油 1 白米 40 くだもの 50	バナナボール 牛乳	バナナ 20 卵 10 ススキミルク 10 ミックス粉 20 牛乳 7 油 3 牛乳 200	
18 水	プリン 4	プリン粉牛乳 40	ちゃんぽん れんこん甘辛炒め くだもの	豚肉 20 イカ 8 れんこん 20 砂糖 2	キャベツ 20 きくらげ 1 しめじ 10 しょうゆ 3	玉ねぎ 20 中華麺 40 人参 10 小松菜 10 ごま油 1	もやし 10 ネギ 10 小松菜 10 ごま 1	エビ 8 中華だし 4 塩 1	やきいも 牛乳	さつまいも 80 牛乳 200
19 木	おかし牛乳 5	お菓子牛乳 80	☆お誕生給食☆ 赤飯 豚肉のピカタ すまし汁 デザート	もち米 40 小麦粉 10 きゅうり 5 煮干し 2	小豆 5 卵 10 ミニトマト 15 しょうゆ 3	黒ゴマ 1 油 1 チーズキャベツ 20 デザート 50	塩 豚肉 30 レタス 5 えび 8	塩こしょう レッドキャベツ 3 かまぼこ 3 三つ葉 5	ヨーグルト	ヨーグルト 90
20 金	ホットケーキ牛乳 10	ミックス粉 10 卵 4 牛乳 5 シロップ 2 牛乳 80	鶏肉と里芋の煮物 ポパイサラダ ごはん くだもの	鶏肉 20 砂糖 3 ほうれん草 10 塩	里芋 60 しょうゆ 3 人参 10 白米 40	人参 15 酒 1 コーン 5 ハム 10 チーズ 10 マヨネーズ 5	こんにゃく 15 油 1 人参 10 人参 10 人参 10	干しシイタケ 2 白菜 40 ハム 10 チーズ 10 マヨネーズ 5	にゅうめん お茶	そうめん 22 わかめ 1 煮干し 2 ねぎ 5 しょうゆ 2

日	朝	お	や	つ (3歳未満)	お	昼	ご	お	は	ん	お	や	つ		
曜	献立名	材	料	献	立	名	材	料	料	料	献	立	名	材	料
21	チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	10 80	豚汁 ひじきの炒め煮 ごはん くだもの			豚肉 15 大根 20 人参 10 白米 40	じゃがいも 30 白菜 20 うすあげ 5 くだもの 50	人参 10 煮干し 2 あげみ 5 いんげん 5	ごぼう 15 みそ 6 しょうゆ 3	豆腐 15 干しシイタケ 1 ひじき 2 砂糖 2	くだもの	くだもの 80		
22															
23	くだもの 牛乳	くだもの 牛乳	50 80	スパニッシュオムレツ レバーのみそ煮 ごはん くだもの			豚ミンチ 10 砂糖 2 人参 10 みりん 2	エビ 5 ケチャップ 5 しめじ 10 生姜 1	スパゲティ 7 塩 5 ねぎ 5 白米 40	玉ねぎ 20 卵 30 こんにゃく 10 くだもの 50	人参 10 サラダ菜 10 みそ 1 しょうゆ 2	ピーマン 5 鶏レバー 20 しょうゆ 2	小倉クリームサンド 牛乳	ロールパン 20 生クリーム 3 小豆缶 7	
24	ゼリー	ゼリー粉	4	和風ミートローフ すまし汁 ごはん くだもの			鶏ミンチ 30 卵 5 大根 15 煮干し 2	ねぎ 5 酒 1 塩昆布 1 しょうゆ 3	玉ねぎ 10 砂糖 1 白米 40	生姜 2 みそ 2 里芋 20 くだもの 50	パン粉 3 白菜 20 人参 10	牛乳 5 人参 10 カイワレ大根 5	磯辺もち 牛乳	やわみ 20 砂糖 2 刻みのり	
25	スティックパン 牛乳	スティックパン 牛乳	20 80	肉じゃが ブロッコリーサラダ ごはん くだもの			肉 20 砂糖 3 人参 5 薄口しょうゆ 2	じゃがいも 80 しょうゆ 3 キャベツ 20 ごま油	玉ねぎ 30 油 1 白米 40	人参 15 ブロッコリー 20 刻みかつお 2 くだもの 50	こんにゃく 15 インゲン 5 きゅうり 10 砂糖 1 酢 2	コーン 5 酢 2	コーンフレーククッキー 牛乳	小麦粉 14 砂糖 7 卵 6 バター 8 コーンフレーク 6 バナナエッセンス	
26	ゆで芋 牛乳	さつまいも 牛乳	50 80	大根の味噌煮 かきたま汁 ごはん くだもの			豚肉 10 いんげん 5 人参 10 白米 40	大根 50 生姜 1 玉ねぎ 20 くだもの 50	人参 15 油 1 ねぎ 5	厚揚げ 30 砂糖 2 卵 10	こんにゃく 15 しょうゆ 3 みりん 1 煮干し 2 しょうゆ 3	里芋 20	アップルケーキ 牛乳	ミックス粉 20 卵 5 砂糖 10 りんご 3 リンゴジュース 10 牛乳 10 スキムミルク 10	
27	くだもの 牛乳	くだもの 牛乳	50 80	魚の甘酢あんかけ 豆乳スープ ごはん くだもの			魚 40 えのき 10 しょうゆ 2 じゃがいも 30 白米 40	塩 10 しめじ 10 みりん 2 人参 10 くだもの 50	片栗粉 5 干しシイタケ 1 砂糖 1 パセリ 1 コンソメ 1	油 5 人参 10 ケチャップ 1 コンソメ 1	玉ねぎ 20 きくらげ 1 酢 3 片栗粉 1 豆乳 50 塩	きくらげ 1 酢 3	ポップコーン 牛乳	ポップコーン 5 油 1 青のり	
28	ぜんざい お茶	小豆 砂糖 塩 もち	10 7 20	カレーうどん 切干大根とツナのサラダ くだもの			乾うどん 48 油 1 きゅうり 10 くだもの 50	鶏肉 20 カレー粉 10 人参 10	玉ねぎ 40 カレー粉 10 酢 2	人参 20 しょうゆ 2 砂糖 2	うすあげ 5 切り干し大根 40 薄口しょうゆ 1	ねぎ 5 ツナ 6 ごま 1	ラスク お茶	パン 20 グラニュー糖 3 バター 3	
29															
30	ヨーグルト くだもの フルーツソース	ヨーグルト くだもの フルーツソース	50 30 3	北海汁 もやしの酢の物 ごはん くだもの			鮭 40 ネギ 5 酒 1 砂糖 3	生姜 1 玉ねぎ 15 もやし 30 塩	豆腐 15 コーン 5 人参 10 白米 40	人参 10 煮干し 2 わかめ 1 くだもの 50	じゃがいも 50 スキムミルク 5 ちくわ 5 酢 4	白菜 30 みそ 6 酢 4	じゃこチーズトースト 牛乳	食パン 20 チーズ 2 ちりめんじゃこ 5 マヨネーズ 2	
31	丸ボーロ 牛乳	丸ボーロ 牛乳	5 80	ガーリックチキン ミルクスープ ごはん くだもの			手羽元 40 ドレッシング 3 コンソメ 2	ガーリック 1 玉ねぎ 20 スキムミルク 20	塩 1 人参 10 白米 40	キャベツ 20 絹さや 5 くだもの 50	きゅうり 5 かぼちゃ 20	人参 5 大根 20	黒糖まんじゅう 牛乳	ミックス粉 20 小豆 10 砂糖 7 黒砂糖 3 塩	



あけまして  
おめでとうございます

旧年中はお世話になりました。  
本年も安全・安心・おいしい給食を  
作ってまいります。  
どうぞよろしくお願ひ致します。

旬の食材 **ほうれん草**

**選び方**  
葉の緑が濃く鮮やかで、シャキッと厚みがあるものを選びます。また、根の付け根部分がふっくらとしているものの方が甘味があって美味しいです。

**保存方法**  
乾燥に弱いので、ぬれた新聞紙などでくるみ、袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。その際、根の部分を下に立てて入れた方がもちがよいです。

**ゆで方**  
ほうれん草はアクがあるので一度茹で、冷水に落としてから使います。ビタミンCが失われないようにできるだけ短時間で茹で上げ、冷水に浸す時間も短く、すぐしぼるようにします。

**噛むとこんなにいいこと！～噛むことの効用～**

- 肥満予防**  
よく噛んで食べると脳にある満腹中枢が働いて食べ過ぎを防げます。
- 味覚の発達**  
よく噛んで味わうことにより食べ物の味がよくわかります。
- 言葉の発音がハッキリ**  
よく噛むことにより口のまわりの筋肉を使うため表情が豊かになります。口をしっかりと開けて話すと、きれいな発音ができます。
- 脳の発達**  
よく噛む運動は、脳細胞の働きを活発にし、子どもの知育を助けます。
- 歯の病気を防ぐ**  
よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにします。この唾液の働きが、虫歯を防ぎます。
- 胃腸の働きを促進**  
よく噛むことで消化酵素がたくさん出て消化を助けます。
- 全身の体力向上と全力投球**  
「ここ一番」力を入れたいとき、歯をグッと噛みしめることで力がわきます。

