

2019年度 1月 給食だより

愛和保育園

赤黄緑の食をバランスよく!

食べ物は、それぞれ大切な働きをもっています。次の3つのグループの食品を好き嫌いせずバランス良くたべましょう。

きいろのたべもの
【熱や力になる】
ごはん・パン・うどん
そば・じゃがいも
砂糖・油 等

あかのたべもの
【血や肉になる】
鶏肉・豚肉・牛肉
魚・牛乳・たまご
みそ・チーズ等

みどりのたべもの
【体の調子を整える】
キャベツ・たまねぎ
ほうれん草・トマト
みかん・りんご等

今月の1日の平均	エネルギー 571	たんぱく質 21	脂質 19	カルシウム 305
基準値	エネルギー 500	たんぱく質 18	脂質 15	カルシウム 225



新年明けましておめでとうございます。

今年も子どもたちの栄養を考えて美味しく、楽しく食べられる給食を作っていきますのでよろしくお願ひします。年末年始は美味しい食べ物を沢山食べる機会があったと思います。とても幸せなことですが、胃や腸が疲れ気味です。少しずつ食生活を見直していきましょう☆

日付	献立名	材料名			おやつ	日付	献立名	材料名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
06月	御飯、鰯の西京焼き、切干大根の旨煮、すまし汁	米、しょうゆ、みりん、三温糖、砂糖	牛乳、牛乳、さわか白みそ、油揚げ	はくさい、にんじん、切り干しだいこん、えのきたけ、さやえんどう、万能ねぎ	牛乳、わかめと豆腐、オカッパゼリー	20月	御飯、鰯の西京焼き、切干大根の旨煮、すまし汁	米、しょうゆ、アマノコ、オクラニュー糖、みりん、三温糖、砂糖	牛乳、牛乳、さわか白みそ、油揚げ、オきな粉	はくさい、にんじん、切り干しだいこん、えのきたけ、さやえんどう、万能ねぎ	牛乳、卵ボロ、牛乳、アマノコきな粉、チーズ(キャンディ)
07火	御飯、豚肉の湘川風煮物、ほうれん草のナムル、中華スープ	米、ポップコーン、しょうゆ、卵、オクラニュー糖、砂糖、油、みりん、ごま油	牛乳、牛乳、卵、豚肉(もも)、チーズ、ハム、バター、ごま	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、だいこん、もやし、ごぼうしめじ、コン(冷凍)、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳、ポップコーン、牛乳、オクラニュー糖、オクラ、チーズ(キャンディ)	21火	御飯、豚肉の湘川風煮物、ほうれん草のナムル、中華スープ	米、小麦粉、しょうゆ、オクラニュー糖、砂糖、油、みりん、ごま油	牛乳、牛乳、卵、豚肉(もも)、ハム、バター、ごま	たまねぎ、ほうれん草、にんじん、だいこん、もやし、ごぼうしめじ、コン(冷凍)、万能ねぎ、カットわかめ	牛乳、クッキー、牛乳、わかめ、オカッパゼリー
08水	バターパン、照り焼きチキン、おまんこマカロニのサラダ、コンソメスープ	小麦粉、バターロール、マカロニ、マヨネーズ、油、しょうゆ、コンソメ、卵、みりん、食塩	牛乳、牛乳、鶏もも肉、オクラニュー糖、ごま、干しえび	ブルーベリー、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、おまんこ、コン(冷凍)、パセリ	牛乳、卵けんぴ、牛乳、おやき、ブルーベリー	22水	バターパン、チキンカツ、かぼちゃのサラダ、コンソメスープ	バターロール、小麦粉、砂糖、クッキー、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、コンソメ、砂糖、ウスターソース、食塩	牛乳、鶏むね肉、ヨーグルト(無糖)、卵、無塩バター、牛乳、卵	おぼろ梅干し、かぼちゃ、卵、にんじん、おまんこ、キャベツ、たまねぎ、ごぼう、きゅうり、干しえび	牛乳、ビスケット、おまんこ、ヨーグルト、オクラニュー糖、オクラ、ブルーベリー
09木	御飯、鰯の焼きおろし煮、胡麻和え、味噌汁	米、さつまいも、オクラニュー糖、しょうゆ、砂糖、三温糖、食塩	牛乳、ヨーグルト(無糖)、さば、淡色みそ、わかめ、ごま	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、いんげん、ねぎ	牛乳、卵ボロ、ヨーグルト、ウエハース	23木	御飯、鰯の焼きおろし煮、胡麻和え、味噌汁	米、さつまいも、小麦粉、おんがら、しょうゆ、砂糖、三温糖、食塩	牛乳、牛乳、さば、淡色みそ、ちげん、卵、ごま、干しえび、おかつお節	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、いんげん、ねぎ、おんがら	牛乳、ウエハース、牛乳、お好み焼き
10金	カレーライス、ブロッコリーサラダ	もち米、米、じゃがいも、小麦粉、小麦粉、マヨネーズ、クチャップ、コンソメ、オクラニュー糖、しょうゆ	牛乳、牛乳、牛肉(もも)、かにかまぼこ、豚脂粉乳、バター、オきな粉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ	牛乳、クッキー、牛乳、おもち(クッキング)	24金	カレーライス、ブロッコリーサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、クチャップ、コンソメ、ウスターソース、しょうゆ、カレー粉、食塩	牛乳、牛乳、牛肉(もも)、かにかまぼこ、豚脂粉乳、バター	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ	牛乳、おやきせんべい、牛乳、オクラニュー糖、甘納豆
11土	わかめだん、ウインナー	ゆでだん、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳、牛乳、ウインナー、かまぼこ	はくさい、にんじん、ねぎ、カットわかめ	牛乳、ビスケット、牛乳、卵けんぴ	25土	わかめだん、ウインナー	ゆでだん、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳、牛乳、ウインナー、かまぼこ	はくさい、にんじん、ねぎ、カットわかめ	牛乳、クラッカー、牛乳、卵けんぴ
14火	スープスパゲティ、焼きポテト、ひじきと大根のマリネ	じゃがいも、スパゲティ、小麦粉、シチューミックスクリーム、砂糖、だし粉、油、しょうゆ、三温糖、食塩	牛乳、牛乳、ベーコン、小麦粉(煮干し)、ごま、ツナ水煮缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、ひじき、コン(冷凍)、エリンギ、グリーンピース(冷凍)、オクラ、あおのぼり	牛乳、おやきせんべい、牛乳、おんがら、おんがら	27月	御飯、カレーの煮つけ、小松菜の煮湯し、味噌汁	米、ロールパン、じゃがいも、しょうゆ、砂糖、みりん、油揚げ	牛乳、牛乳、カレー、米みそ(淡色みそ)、油揚げ	オクラ、ごま、もやし、にんじん、しめじ、万能ねぎ、しょうが	牛乳、わかめ、牛乳、オクラニュー糖、オクラ、コンソメ、おんがら
15水	御飯、すき焼き風煮物、キャベツの梅マヨ和え、味噌汁	米、卵、こんや、クチャップ、しょうゆ、マヨネーズ、三温糖、みりん	牛乳、牛乳、牛肉(もも)、焼き豆腐、米みそ(淡色みそ)、おとろけるチーズ、ウインナー	ブルーベリー、たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、だいこん、れんこん、ねぎ、えのきたけ、しめじ、オビエマン、オクラ	牛乳、クラッカー、牛乳、ピザトースト、ブルーベリー	28火	スープスパゲティ、焼きポテト、ひじきと大根のマリネ	じゃがいも、スパゲティ、小麦粉、シチューミックスクリーム、砂糖、コンソメ、だし粉、油、しょうゆ	牛乳、牛乳、鶏レバー、ベーコン、ツナ水煮缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、ひじき、コン(冷凍)、エリンギ、グリーンピース(冷凍)、オクラ、あおのぼり	牛乳、ポップコーン、牛乳、オクラニュー糖、オクラ、コンソメ、おんがら
16木	御飯、納豆ハンバーグ、もやし、のり酢和え、にゅうめん	米、干しえび、じゃがいも、しょうゆ、のり酢、油、砂糖、食塩	牛乳、牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、凍り豆腐、米みそ(淡色みそ)	バナナ、もやし、にんじん、ほうれん草、しめじ、きゅうり、しいたけ、万能ねぎ	牛乳、わかめと豆腐、牛乳、オクラニュー糖、オクラ、バナナ	29水	御飯、すき焼き風煮物、キャベツの梅マヨ和え、味噌汁	米、こんや、オクラニュー糖、しょうゆ、マヨネーズ、三温糖、みりん	牛乳、ヨーグルト(無糖)、牛肉(もも)、焼き豆腐、米みそ(淡色みそ)	たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、だいこん、れんこん、ねぎ、えのきたけ、しめじ、コン(冷凍)、あおのぼり	牛乳、卵けんぴ、ヨーグルト、ビスケット
17金	御飯、かに玉、ハンバーグ、中華スープ	米、卵、じゃがいも、ポップコーン、はるさめ、だし粉、砂糖、おきよだの皮、しょうゆ、片栗粉、ごま油、オカラ粉、食塩	牛乳、牛乳、卵、豚ひき肉、かにかまぼこ、ハム、ごま	にんじん、もやし、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、エリンギ、しいたけ、グリーンピース(冷凍)	牛乳、ポップコーン、牛乳、オサモザ	30木	御飯、納豆ハンバーグ、もやし、のり酢和え、にゅうめん	米、ポップコーン、干しえび、じゃがいも、しょうゆ、のり酢、油、砂糖、食塩	牛乳、牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、凍り豆腐、米みそ(淡色みそ)	バナナ、もやし、にんじん、ほうれん草、しめじ、きゅうり、しいたけ、万能ねぎ	牛乳、卵ボロ、牛乳、ポップコーン、バナナ
18土	肉みそ麺、白菜のごま和え	ゆで中華めん、ポップコーン、しょうゆ、三温糖、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色みそ)、ごま	はくさい、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コン(冷凍)、ねぎ、しいたけ、しょうが	牛乳、卵けんぴ、牛乳、ポップコーン	31金	御飯、かに玉、ハンバーグ、中華スープ	米、小麦粉、小麦粉、はるさめ、砂糖、油、だし粉、砂糖、しょうゆ、オクラニュー糖、片栗粉、ごま油、食塩	牛乳、牛乳、卵、かにかまぼこ、ハム、バター、ごま	にんじん、もやし、キャベツ、きゅうり、エリンギ、しいたけ、グリーンピース(冷凍)	牛乳、クッキー、牛乳、オクラニュー糖、コンソメ

※仕入れ等の都合により 献立が変更になる場合があります。

給食だより



新年明けましておめでとうございます。

今年も子どもたちの栄養を考えて美味しく、楽しく食べられる給食を作っていきますのでよろしくお願い致します。年末年始は美味しい食べ物を沢山食べる機会があったと思います。とても幸せなことです。すが、胃や腸が疲れ気味です。少しずつ食生活を見直していきましょう☆

赤黄緑の食をバランスよく!

食べ物は、それぞれ大切な働きをもっています。次の3つのグループの食品を好き嫌いせずバランス良くたべましょう。

きいろのたべもの
【熱や力になる】
ごはん・パン・うどん
そば・じゃがいも
砂糖・油 等

あかのたべもの
【血や肉になる】
鶏肉・豚肉・牛肉
魚・牛乳・たまご
みそ・チーズ等

みどりのたべもの
【体の調子を整える】
キャベツ・たまねぎ
ほうれん草・トマト
みかん・りんご等

日付	1回食				2回食
	初期	中期	後期	完了期	
6・20	鯛のスープ 米 鯛 白菜 大根 人参 昆布だし	鯛の煮物 米 鯛 塩 じゃが芋 白菜 人参 大根	鯛の煮物 米 鯛 塩 じゃが芋 白菜 人参 大根	鯛の煮物 米 鯛 塩 じゃが芋 白菜 人参 大根	ほうれん草のおじや 米 ほうれん草 塩 玉ねぎ 人参 大根
7・21	さつまいもスープ 米 さつまいも ほうれん草 大根 人参 昆布だし	ささみの煮物 米 ささみ 塩 さつまいも ほうれん草 人参 大根	ささみの煮物 米 ささみ しょうゆ さつまいも ほうれん草 しめじ 人参 大根	豚肉の煮物 米 豚さつまいも玉ねぎ しめじ 人参 大根 ほうれん草の和え物	キュウリのおじや 米 キュウリ 塩 かぼちゃ 人参 大根
8・22	かぼちゃスープ 米 かぼちゃ キュウリ 大根 人参 昆布だし	タラのあんかけ 米 タラ 塩 片栗粉 かぼちゃ キュウリ 人参 大根	タラのあんかけ 米 タラ 塩 片栗粉 かぼちゃ キュウリ 人参 大根	タラのあんかけ 米 タラ 塩 片栗粉 かぼちゃ キュウリ 人参 大根	キャベツのおじや 米 キャベツ 塩 さつまいも 人参 大根
9・23	さつまいもスープ 米 さつまいも 玉ねぎ 大根 人参 昆布だし	カレイの煮物 米 カレイ 塩 さつまいも 玉ねぎ 人参 大根	カレイの味噌煮 米 カレイ 味噌 さつまいも 玉ねぎ 人参 大根	カレイの味噌煮 米 カレイ さつまいも 玉ねぎ 人参 大根 キャベツの和え物	じゃが芋のおじや 米 じゃが芋 塩 ブロッコリー 人参 大根
10・24	じゃが芋スープ 米 じゃが芋 ブロッコリー 大根 人参 昆布だし	ささみの煮物 米 ささみ 塩 じゃが芋 ブロッコリー 人参 大根	牛肉の煮物 米 牛肉 ケチャップ じゃが芋ブロッコリー 人参 大根	ハヤシライス 米 牛肉じゃが芋人参 玉ねぎ大根ケチャップ ブロッコリーサラダ	白菜のおじや 米 白菜 塩 玉ねぎ 人参 大根
11・25	じゃが芋スープ 米 じゃが芋 白菜 大根 人参 昆布だし	うどんと高野煮 うどん 高野豆腐 塩 じゃが芋 白菜 人参 大根	うどんと高野煮 うどん 高野豆腐 じゃが芋 白菜 人参 大根 しょうゆ	うどんと高野煮 うどん 高野豆腐 じゃが芋 白菜 人参 大根 しょうゆ	ワカメのおじや 米 ワカメ 塩 玉ねぎ 人参 大根
14・28	かぼちゃスープ 米 かぼちゃ キャベツ 大根 人参 昆布だし	スパゲティ スパゲティツナ 塩 かぼちゃ キャベツ 粉ミルク 人参 大根	スパゲティ スパゲティツナ 塩 かぼちゃキャベツしめじ 粉ミルク 人参 大根	スパゲティ スパゲティツナ玉ねぎ かぼちゃキャベツしめじ 粉ミルク 人参 大根	さつまいものおじや 米 さつまいも 塩 白菜 人参 大根
15・29	さつまいもスープ 米 さつまいも 白菜 人参 大根 昆布だし	豆腐の煮物 米 豆腐 塩 さつまいも 白菜 人参 大根	豆腐の煮物 米 豆腐 しょうゆ さつまいも 白菜 しめじ 人参 大根	豆腐の煮物 米 豆腐 しょうゆ さつまいも 白菜 玉ねぎ しめじ 人参 大根	ツナのおじや 米 ツナ 塩 ほうれん草 人参 大根
16・30	鯛のスープ 米 鯛 ほうれん草 大根 人参 昆布だし	鯛の煮物 米 鯛 塩 じゃが芋 ほうれん草 人参 大根	鯛の味噌煮 米 鯛 味噌 じゃが芋 ほうれん草 椎茸 人参 大根	鯛の味噌煮 米 鯛 人参 大根 椎茸 じゃが芋 ほうれん草 もやしとの和え物	バナナリゾット 米 バナナ 塩 キュウリ 粉ミルク 人参 大根
17・31	かぼちゃスープ 米 かぼちゃ キュウリ 大根 人参 昆布だし	タラのあんかけ 米 タラ 塩 片栗粉 かぼちゃ キュウリ 人参 大根	タラのあんかけ 米 タラ 塩 片栗粉 かぼちゃ キュウリ 椎茸 人参 大根	タラのあんかけ 米 タラ 塩 片栗粉 かぼちゃ キュウリ 椎茸 人参 大根	ワカメのおじや 米 ワカメ 塩 キャベツ 人参 大根
18	じゃが芋スープ 米 じゃが芋 キャベツ 大根 人参 昆布だし	ツナと麩の煮物 米 ツナ 麩 塩 じゃが芋 キャベツ 人参 大根	ツナと麩の煮物 米 ツナ 麩 しょうゆ じゃが芋 キャベツ 椎茸 人参 大根	ツナと麩の煮物 米 ツナ 麩 しょうゆ じゃが芋 キャベツ 椎茸 人参 大根	玉ねぎのおじや 米 玉ねぎ 塩 白菜 人参 大根
27	じゃが芋スープ 米 じゃが芋 小松菜 大根 人参 昆布だし	カレイの煮物 米 カレイ 塩 じゃが芋 小松菜 人参 大根	カレイの煮物 米 カレイ 塩 じゃが芋 小松菜 しめじ 人参 大根	カレイの煮物 米 カレイ 塩 じゃが芋 小松菜 しめじ 人参 大根	かぼちゃのおじや 米 かぼちゃ 塩 キャベツ 人参 大根

※仕入れ等の都合により 献立が変更になる場合があります。