

🌸 1月 給食献立表 🌸

令和 5年

博愛保育園

日 曜	屋 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	三歳以上児 エネルギー kcal	三歳未満児 エネルギー kcal
5 木	ご飯 ぶりの照り焼き ひじきとキャベツのごま酢和え 豆腐とあげの味噌汁	牛乳 せんべい 牛乳 いちごのスティック ケーキ	・ぶり・木綿豆腐・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・三温糖 ・いりごま・お子様せんべい ・国産いちごのスティックケーキ	・乾ひじき・キャベツ・にんじん ・青ねぎ	487kcal 1.4g	457kcal 1.4g
6 金	《七草粥給食》 七草粥 鮭の塩焼き 筑前煮 わかめと麩の味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 ゆかりおにぎり	・ぎんざけ・若鶏もも肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・生いも板こんにやく ・冷凍さといも・調合油・三温糖 ・麩	・せり・なすな・だいごんの葉 ・はこべら・ほとけのざ・すずしろ ・かぶの葉・にんじん・れんこん ・ごぼう・さやえんどう・たまねぎ ・乾わかめ・りんご	550kcal 1.2g	460kcal 1.0g
10 火	ごはん 国産カボチャひき肉フライ 切干大根の煮物 なめこと白菜の味噌汁	牛乳 ビスケット 牛乳 チーズサンド	・国産カボチャひき肉フライ ・焼き竹輪・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・調合油・三温糖 ・ハードビスケット・食パン	・切干しだいごん・にんじん・なめこ ・はくさい・たまねぎ	550kcal 2.1g	494kcal 1.7g
11 水	ポークカレー きゅうりとツナの酢の物 チーズ	牛乳 パナナ 牛乳 アップルパイ	・ぶたもも肉 ・まぐろ油漬缶詰 ・プロセスチーズ ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・カレールウ・三温糖 ・ぎょうざの皮・調合油	・たまねぎ・にんじん ・トマトケチャップ・きゅうり ・冷凍コーン・カットわかめ・パナナ ・りんご	585kcal 2.1g	507kcal 1.7g
12 木	ご飯 豆腐とひじきのハンバーグ がんもどきの煮物 キャベツと油揚げの味噌汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 いももち	・ぶたひき肉・木綿豆腐 ・鶏卵・淡色辛みそ ・がんもどき・油揚げ ・普通牛乳	・精白米・パン粉・三温糖 ・じゃがいも・片栗粉・調合油	・乾ひじき・たまねぎ・にんじん ・生しいたけ・はくさい・キャベツ ・冷凍くりかぼちゃ	519kcal 1.5g	435kcal 1.2g
13 金	ごま味噌うどん 野菜のかき揚げ いやかん	牛乳 ふかし芋 牛乳 わかめおにぎり	・鶏ひき肉・淡色辛みそ ・焼き竹輪・普通牛乳 ・わかめご飯の素	・ゆでうどん・調合油 ・いりごま・さつまいも ・天ぷら粉・さつまいも ・精白米	・たまねぎ・にんじん・生しいたけ ・ほうれんそう・にんじん ・青ピーマン・いやかん	515kcal 1.5g	454kcal 1.2g
14 土	お弁当	牛乳 せんべい 牛乳 せんべい	・普通牛乳	・お子様せんべい・星たべよ			
16 月	ご飯 赤魚の煮つけ いんげんのごまネズ和え じゃが芋と青梗菜の味噌汁	牛乳 ビスケット 牛乳 きな粉トースト	・あかうお・淡色辛みそ ・普通牛乳・きな粉	・精白米・三温糖・マヨネーズ ・いりごま・じゃがいも ・ハードビスケット・食パン ・有塩バター	・しょうが・さやいんげん・にんじん ・長ねぎ・チンゲンサイ	484kcal 1.7g	465kcal 1.4g
17 火	ご飯 鮭のミラノ風カツレツ キャベツの彩りサラダ 豆腐とあげの味噌汁	牛乳 ふかし芋 牛乳 パナナスコーン	・さけ・鶏卵 ・パルメザンチーズ ・木綿豆腐・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・調整豆乳	・精白米・薄力粉・パン粉 ・有塩バター・三温糖・調合油 ・ホットケーキミックス ・さつまいも	・トマトケチャップ・キャベツ ・きゅうり・赤ピーマン・乾わかめ ・青ねぎ・パナナ	525kcal 1.5g	455kcal 1.1g
18 水	ご飯 厚揚げの中華風煮 きゅうりとちりめん酢の物 ヨーグルト	牛乳 りんご 牛乳 和風ツナおにぎり	・生揚げ・ぶたひき肉 ・蒸しかまぼこ ・しらす干し ・毎日トリプシヨーグルト ・普通牛乳・ツナ	・精白米・調合油・三温糖 ・片栗粉	・たまねぎ・にんじん ・きゅうり・しょうが・生しいたけ ・青ねぎ・しょうが・きゅうり ・カットわかめ・りんご ・小松菜	587kcal 1.4g	496kcal 1.1g
19 木	《食育の日給食》 ご飯 とんちゃん焼き えびまめ 豆腐とあげの味噌汁	牛乳 パナナ 牛乳 かぼちゃの白玉団子	・若鶏もも肉・淡色辛みそ ・大豆・しばえび ・木綿豆腐・油揚げ ・普通牛乳・きな粉	・精白米・調合油・ごま油 ・三温糖・白玉粉	・キャベツ・たまねぎ・にんじん ・にら・しょうが・にんにく・青ねぎ ・パナナ・くりかぼちゃ	569kcal 1.6g	486kcal 1.2g
20 金	かやくごはん 豚だいごん えのきと青梗菜のすまし汁 りんご	牛乳 蒸し人参 牛乳 ラスク(フランスパン)	・若鶏もも肉・油揚げ ・ぶたもも肉・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・しらたき ・生いも板こんにやく・三温糖 ・フランスパン・有塩バター ・グラニュー糖	・にんじん・ぶなしめじ・ごぼう ・だいごん・しょうが・えのきだけ ・チンゲンサイ・長ねぎ・りんご	536kcal 2.2g	451kcal 1.6g
23 月	ご飯 鶏肉のごまみそ焼き 里芋の炒り煮 白菜のすまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 蒸しパン	・若鶏もも肉・淡色辛みそ ・油揚げ・普通牛乳	・精白米・いりごま・三温糖 ・冷凍さといも ・ハードビスケット ・ホットケーキミックス	・だいごん・にんじん・はくさい ・青ねぎ・レーズン	514kcal 1.7g	467kcal 1.2g
24 火	ナン キーマカレー 大根ときゅうりのツナ和え りんご	牛乳 パナナ 牛乳 おかかおにぎり	・ぶたひき肉 ・まぐろ油漬缶詰 ・普通牛乳・かつお節	・ナン・カレールウ ・マヨネーズ・精白米	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン ・トマト・だいごん・きゅうり ・冷凍コーン・パナナ・りんご ・焼きのり	616kcal 2.7g	495kcal 2.0g
25 水	じゃこ入りわかめごはん アジのムニエル ブロッコリーの白和え かぶとあげの味噌汁	牛乳 りんご ヨーグルト カルシウムせん	・しらす干し ・わかめご飯の素・あじ ・ローズハム・木綿豆腐 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳・ソフール	・精白米・薄力粉・有塩バター ・いりごま・マヨネーズ ・三温糖・カルシウムせんべい	・ブロッコリー・にんじん・かぶ ・カットわかめ・にんじん	573kcal 1.8g	483kcal 1.2g
26 木	ご飯 かれいの煮付け 五目きんぴら 豆腐とわかめの味噌汁 パナナ	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 フライドポテト	・牛もも肉・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・三温糖・しらたき ・調合油・じゃがいも	・ごぼう・にんじん・さやいんげん ・カットわかめ・青ねぎ・パナナ ・冷凍くりかぼちゃ	521kcal 1.8g	434kcal 1.3g
27 金	《お誕生日給食》 赤飯 豚カツ ポテトサラダ 玉ねぎとあげの味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 簡単マーブルケーキ	・あずき・ぶたヒレ肉 ・ローズハム・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・調整豆乳 ・ホイップクリーム ・普通牛乳	・精白米・もち米・ごま塩 ・パン粉・天ぷら粉・調合油 ・じゃがいも・マヨネーズ ・ホットケーキミックス ・三温糖	・きゅうり・にんじん・レタス ・たまねぎ・青ねぎ・カットわかめ ・りんご・きんか缶詰	646kcal 1.7g	524kcal 1.3g
28 土	お弁当	牛乳 せんべい 牛乳 せんべい	・普通牛乳	・お子様せんべい・星たべよ			
30 月	ゆかりご飯 鯖の塩焼き ひじきの豆煮 かぶとしめじの味噌汁	牛乳 せんべい 牛乳 ハニーパン	・さば・大豆水煮缶詰 ・油揚げ・焼き竹輪 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・三温糖 ・お子様せんべい・食パン ・有塩バター・はちみつ	・ゆかり・乾ひじき ・にんじん・かぶ ・ぶなしめじ・長ねぎ	547kcal 1.9g	484kcal 1.7g
31 火	ご飯 ミートボール 春雨サラダ 豚汁	牛乳 パナナ 牛乳 たい焼き	・ミートボール・ぶたもも肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・マヨネーズ・調合油 ・たい焼き・ほろさめ	・きゅうり・にんじん ・冷凍コーン・さやいんげん ・だいごん・長ねぎ・パナナ	573kcal 1.8g	503kcal 1.4g

※おやつは上段が午前のおやつです。下段が午後のおやつになります。午前のおやつは3歳未満児までになります。

※園で使用しているハム・ベーコン・ちくわ・かまぼこ・さつま揚げ・かにかまぼこ・コッパン・ビスケットには、卵・乳・乳製品が含まれない食品を使用しています。

※食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。

※毎週火曜日はかみかみデーです。(2歳以上児にはおやつに煮干し又は昆布がつきます。第2博愛保育園のみ)

※ご質問等がありましたらお気軽にお問い合わせください。