


平成31年1月 献立表

すぎのこ幼稚園 認定こども園

日 曜	献立名		あか	黄	みどり
	昼食	◎10時おやつ ○午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える
4 金	食パン、いちごジャム、牛乳 コロケ、野菜サラダ	◎ビスケット ○原宿ドック	ぎゅうにゅう	しよくぼん いちごジャム コロケ ドレッシング	キャベツ カリフラワー にんじん コーン
7 月	ごはん、みそ汁 筑前煮、ブロッコリーのツナ和え	◎スティックチーズ ○スイートポテト	とりにく こうやどうふ ツナ	こめ ふ さといも	こまつな えのきたけ にんじん だいこん さやいんげん ブロッコリー コーン
8 火	みそ煮込みうどん、厚焼卵 アーモンドカル、みかん	◎ヨーグルト ○肉まん	ぶたにく とうふ あつ やきたまご いわし	うどん アーモンド	はくさい ほうれんそう まいたけ にんじん ねぎ みかん
9 水	ごはん、のっぺい汁 さばの漬け焼き、ほうれん草の ごま和え	◎ウエハース ○バナナホット ケーキ	とりにく さば	こめ さといも	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ ほうれんそう もやし
10 木	フィッシュバーガー、牛乳 イタリアンサラダ、りんご	◎えびせん ○プリン	白身魚フライ ぎゅう にゅう	ハンバーガーパン ス パゲッティ ドレッシング	ブロッコリー アスパラ きゅうり にんじん りんご
11 金	チキンカレー丼、牛乳 茹でブロッコリー、バナナ	◎クッキー ○マーラーカオ	とりにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー パナナ
15 火	ひじきごはん、みそ汁 さんまのみぞれ煮、もやしの和 え物	◎ソフトせんべい ○焼きドーナツ	あぶらあげ とりにく さんまのみぞれ煮 卵 焼き	こめ おおむぎ ドレッシ ング	にんじん ひじき はくさ い なめこ ねぎ もやし きゅうり
16 水	お弁当の日 	◎ビスケット ○おむすびポン！ せんべい ○幼児牛乳			
17 木	スパゲティミートソース、牛乳 ささみとブロッコリーサラダ、 みかんゼリー	◎ウエハース ○焼きおにぎり	ぶたひきにく ぎゅう にゅう とりささみにく	スパゲッティ マヨネー ズ みかんゼリー	にんじん たまねぎ ピーマン ブロッコリー キャベツ
18 金	豚すき焼き風丼、みそ汁 スティックチーズ、りんご	◎ゼリー ○カステラ	ぶたにく やきとうふ チーズ	こめ	はくさい えのきたけ ねぎ だいこん ほうれんそう にんじん ごぼう りんご
21 月	ごはん、ふりかけ、コンソメスー プ 白身魚のフリッター、 花野菜サラダ	◎えびせん ○ふかし芋	白身魚フリッター ロー スハム	こめ ドレッシング	はくさい たまねぎ し めじ マッシュルーム にんじ ん
22 火	食パン、ココアクリーム、牛乳 照り焼きチキン、チーズサラダ	◎クッキー ○フルーチェ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	しよくぼん ココアクリー ム ドレッシング	キャベツ ブロッコリー にんじん アスパラ
23 水	鮭ごはん、みそ汁 肉じゃが、小松菜の五目和え	◎ソフトせんべい ○蒸しパン	さけ とうふ ぶたにく カニかま	こめ じゃがいも	たまねぎ わかめ ねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース こまつな カリフラワー
24 木	ごはん、鶏肉と冬野菜のみそ汁 えびカツ、キャベツの磯和え	◎ヨーグルト ○いちごジャム サンド	とりにく えびカツ	こめ さといも	はくさい にんじん か ぶ しめじ キャベツ ほうれんそう えのきたけ やまのり
25 金	タンメン、シューマイ アーモンドカル、杏仁豆腐	◎ビスケット ○ミニたい焼き	ぶたにく しゅうまい い わし	ちゅうかめん アーモン ド 杏仁豆腐	キャベツ しめじ もやし にら コーン ねぎ
28 月	黒パン、ポークシチュー マカロニサラダ、バナナ	◎ウエハース ○焼きおにぎり	ぶたにく ロースハム	黒パン じゃがいも マ カロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり コーン パナナ
29 火	二色丼、真沢山みそ汁 カルシウムヨーグルト	◎えびせん ○ホットケーキ	とりひきにく 卵 カルシウムヨーグルト	こめ	キャベツ ほうれんそう にんじん しめじ ねぎ
30 水	お弁当の日 	◎クッキー ○ベルギーワッ フル ○幼児牛乳			
31 木	あんかけうどん、野菜肉団子 スティックチーズ、みかん	◎ソフトせんべい ○パウムクーヘ ン	エビ ぶたにく にくだん ご チーズ	うどん	ほうれんそう たまねぎ にんじん 干しいたけ みかん

給食MEMO

<平均給与栄養量>

3歳未満児 : エネルギー 498Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 15.0g 塩分 1.8g
 3歳以上児(昼食のみ): エネルギー 419Kcal たんぱく質 18.6g 脂質 12.2g 塩分 1.8g