



献立表



平成31年度 LIFE SCHOOL 根岸 こどものいえ

曜日	屋食献立名	おやつ	材料と体内での働き		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1月15日	チキンライス アスパラときのこのソテー レタススープ オレンジ	桜色クッキー 牛乳	米 油 小麦粉 片栗粉 三温糖 いちごジャム バター	削り節 ベーコン 鶏もも肉 牛乳	アスパラガス キャベツ 玉ねぎ コーン缶 トマト缶 トマトジュース ピーマン レタス オレンジ えのき しめじ 昆布 人参
2月16日	御飯 厚揚げの味噌炒め 納豆和え お麩のすまし汁 りんご	ガーリックトースト 牛乳	焼きふ 米 酒 みりん パン オリーブ油	厚揚げ 納豆 削り節 豚もも肉 牛乳	キャベツ 小松菜 大根 玉ねぎ なす ねぎ りんご しめじ 昆布 人参 にんにく パセリ
3月17日	御飯 たらしの野菜あんかけ もやしのナムル ニラのスープ パナナ	さつまいも蒸しパン 牛乳	米 片栗粉 白ごま ごま油 み りん ホットケーキミックス さ つまいも 三温糖 バター	削り節 まだら 牛乳	きゅうり 小松菜 なら 人参 ピーマン もやし パナナ えのき しいたけ 昆布
4月18日	御飯 とんかつ ひじきの炒め煮 かぶの味噌汁 オレンジ	みたらし団子 牛乳	パン粉 米 油 小麦粉 白玉粉 片栗粉 三温糖	大豆 油揚げ 煮干し 竹輪 豚ヒレ肉 豆腐 牛乳	かぶ 小松菜 人参 オレンジ ひじき
5月19日	ミートソーススパゲッティ ポテトサラダ 花野菜のスープ りんご	豆乳バナナケーキ 牛乳	スパゲッティ じゃがいも 油 マヨネーズ風味ドレッシング 小麦粉 三温糖 油	削り節 豚ひき肉 ハム 豆乳 牛乳	カリフラワー きゅうり 生姜 玉ねぎ コーン缶 トマト缶 人参 にんにく ピーマン りんご しめじ 昆布 パナナ
6月20日	カレーピラフ フレンチサラダ ポテトスープ パナナ	りんごゼリー 牛乳	米 じゃがいも 油 三温糖	削り節 鶏もも肉 牛乳	グリーンピース キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 ピーマン パナナ 昆布 みかん缶 りんごジュース アガー
8月22日	御飯 チンジャオロース 中華風サラダ 春雨スープ グレープフルーツ	アップルパイ 牛乳	米 片栗粉 春雨 油 酒 餃子の皮 三温糖	削り節 豚もも肉 ハム 牛乳	キャベツ きゅうり たけのこ 人参 にんにく ピーマン 赤パプリカ りんご グレープフルーツ 昆布 わかめ
9月23日	御飯 かじきのバーベキュー焼き 大根とちくわの煮物 さつまいも汁 オレンジ	チュロス 牛乳	米 さつまいも 片栗粉 三温糖 酒 みりん グラニュー糖 油 ホットケーキミックス 押麦	煮干し めかじき 竹輪 豆腐 牛乳	いんげん 大根 人参 ねぎ オレンジ りんご
10月24日	パン 鶏肉のトマトソースがけ サイコロサラダ コーンポタージュ いちご	塩焼きそば 麦茶	小麦粉 パン じゃがいも 三温糖 オリーブ油 油 バター 蒸し中華めん ごま油	鶏もも肉 牛乳 チーズ	きゅうり クリームコーン缶 パセリ コーン缶 トマト缶 にんにく いちご 玉ねぎ 人参 ピーマン
11月25日	味噌うどん かぼちゃのそぼろあんかけ ミニトマト パナナ	しらすと小松菜の おにぎり 麦茶	うどん 片栗粉 三温糖 油 みりん 米 白ごま ごま油	削り節 豚ひき肉 しらす	かぼちゃ ごぼう 大根 玉ねぎ ミニトマト 人参 ねぎ パナナ 昆布 小松菜
12月	五目おこわ 鱈の塩焼き 白菜の磯和え なめこの味噌汁 りんご	牛乳寒天 麦茶	米 もち米 油 三温糖	豆腐 煮干し さわら 牛乳 油揚げ	絹さや たけのこ 人参 白菜 もやし りんご しいたけ なめこ 焼きのり みかん缶 パイン缶 寒天 ごぼう
13月27日	御飯 豚肉の生姜焼き ほうれん草のおひたし わかめの味噌汁 オレンジ	マカロニきなこ 牛乳	米 油 みりん マカロニ 三温糖	煮干し 豚もも肉 きな粉 牛乳	生姜 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 もやし オレンジ わかめ
26日	まつぶた寿司 大根とお揚げの炊いたん 京風味噌汁 りんご	でっぴょうかん 麦茶	米 さとも 酒 みりん 三温糖	油揚げ 煮干し 削り節 さば かまぼこ 小豆	絹さや かんぴょう 水菜 大根 人参 ほうれん草 りんご 乾しいたけ 寒天

アレルギーに心配のある方は担任、事務所または給食室までお知らせください。

仕入れの都合により食材が一部変更になる場合があります。

その際には掲示にてお知らせさせていただきますのでご了承ください。

26日(金)
郷土料理 京都府

保育園で摂取している量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	ビタミンA (μg)
<3歳未満児>	409	15.4	12.4	183	1.6	0.29	0.28	24	147
<3歳以上児>	512	19.3	15.6	230	2	0.35	0.35	29	186



