

令和2年



久良岐保育園

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
1	木	牛乳 バナナ	カレーライス チーズサラダ オレンジ	米 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールー チーズ キャベツ きゅうり 人参	牛乳 ココアワッフル カルテツいわし おかき		583 kcal 18.4 g	599 kcal 19.0 g
2	金	麦茶 梨	ごはん マーボ豆腐 チンゲン菜の炒め風サラダ 中華風春雨スープ	豚ひき肉 絹ごし豆腐 玉ねぎ ニラ ごま油 片栗粉 チンゲン菜 しらす干し ごま油 もやし 春雨 キャベツ 人参	麦茶 フルーツ入り コーンフレーク	バナナ リンゴ ミカン缶 ヨーグルト コーンフレーク	291 kcal 9.4 g	342 kcal 11.6 g
3	土	麦茶 カルシウム せんべい	ハヤシライス バナナ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 ハヤシルウ	麦茶 カップヨーグルト カルテツいわし おかき		393 kcal 14.3 g	443 kcal 16.2 g
5	月	麦茶 ヨーグルト (みかん)	ごはん 鮭の野菜あんかけ もやし和え すまし汁	鮭 玉ねぎ 人参 ピーマン えのき バター もやし きゅうり 人参 焼き麩 ワカメ	牛乳 プルーン入り ココア蒸しパン	森永ミックス粉 ココアパウダー 牛乳 プルーン	386 kcal 19.1 g	467 kcal 23.5 g
6	火	牛乳 オレンジ	バターロール ミートグラタン キャベツサラダ バナナ	チーズ ペンネ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 小麦粉 キャベツ ベーコン パセリ レモン汁	麦茶 梅干し おむすび	米 梅干し のり	469 kcal 17.0 g	460 kcal 15.8 g
7	水	牛乳 バナナ	ごはん 豚肉と野菜の味噌煮 小松菜入りもやし和え すまし汁	豚肉 里芋 大根 人参 小松菜 もやし ごま 焼き麩 長ネギ	牛乳 マカロニきなこ	マカロニ きなこ	451 kcal 19.1 g	433 kcal 18.6 g
8	木	牛乳 オレンジ	ごはん 鶏肉の照り焼き にんじんしりしり 小松菜のおひたし 納豆汁	鶏肉 人参 ツナフレーク ごま油 小松菜 人参 納豆 白菜 長ネギ 里芋 人参	牛乳 メロンパン		521 kcal 22.4 g	536 kcal 22.7 g
9	金	麦茶 ふかし芋	ごはん とんかつ 塩もみ ミニトマト 具だくさん味噌汁	豚肉 小麦粉 パン粉 サラダ油 キャベツ きゅうり 大根 人参 長ネギ ごぼう	麦茶 二色サンド	食パン バター チーズ イチゴジャム	505 kcal 17.5 g	550 kcal 21.0 g
12	月	麦茶 ヨーグルト (みかん)	ごはん カジキのきのこソース ひじきサラダ すまし汁	カジキ えのき しめじ 人参 ピーマン ごま油 片栗粉 ひじき 蒸し鶏 水煮大豆 すりごま 長ネギ ワカメ	牛乳 チーズ蒸しパン	森永ミックス粉 牛乳 チーズ	405 kcal 20.7 g	490 kcal 25.2 g
13	火	牛乳 オレンジ	食パン タンダリーチキン さつま芋としめじのサラダ オニオンスープ	食パン バター 鶏肉 玉ねぎ ヨーグルト さつま芋 しめじ ブロッコリー ベーコン 玉ねぎ パセリ	牛乳 じゃがバター	じゃが芋 バター	510 kcal 22.1 g	522 kcal 22.2 g
14	水	牛乳 バナナ	ごはん 豆腐の中華煮 切り干し大根サラダ 味噌汁	絹ごし豆腐 豚肉 人参 キャベツ チンゲン菜 舞茸 ごま油 片栗粉 切り干し大根 人参 きゅうり ごま油 ニラ 舞茸 玉ねぎ	牛乳 ミニミニピザ	ベーコン 玉ねぎ ピーマン チーズ ぎょうざの皮	479 kcal 19.6 g	465 kcal 19.7 g
15	木	麦茶 りんご	ごはん 豚肉と野菜の炒め煮 ほうれん草のごま和え すまし汁	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 生姜 焼き竹輪 こんにやく ほうれん草 人参 すりごま えのき ニラ	牛乳 あんぱん		460 kcal 16.2 g	558 kcal 20.6 g

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
16	金	牛乳 オレンジ	ごはん 厚揚げと大根の煮物 鉄骨サラダ 味噌汁	生揚げ 豚肉 大根 人参 しめじ ひじき しらす干し 人参 きゅうり ごま油 マヨレ なす 油揚げ	牛乳 大学芋	さつま芋 ごま サラダ油	526 kcal 19.0 g	540 kcal 18.5 g
17	土	麦茶 マリ- ビスケット	スパゲッティ・ミトソース バナナ	スパゲッティ 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 小麦粉 トマトジュース	牛乳 ミニドーナツ		432 kcal 15.1 g	501 kcal 18.2 g
19	月	麦茶 ヨーグルト (プルーン)	バターロール ポークビーンズ ハムサラダ 梨	豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 水煮大豆 トマト缶 グリンピース ロースハム 人参 きゅうり キャベツ	牛乳 さつま芋と りんごの 合わせ煮	さつま芋 リンゴ バター レモン汁	407 kcal 18.1 g	479 kcal 21.8 g
20	火	麦茶 オレンジ	さつま芋ごはん かじきの煮付け ひじきと野菜の炒め物 すまし汁	米 さつま芋 ごま カジキ 生姜 ひじき 人参 キャベツ 水煮タケノコ 焼き竹輪 ごま油 絹ごし豆腐 長ネギ えのき	牛乳 ホットドック	コッパン ウィナー キャベツ	427 kcal 23.2 g	517 kcal 28.6 g
21	水	牛乳 バナナ	ごはん 鶏肉のから揚げ 香味ソース ポテトサラダ キャベツスープ	鶏肉 生姜 片栗粉 サラダ油 わけぎ じゃが芋 きゅうり 人参 マヨレ キャベツ 玉ねぎ パセリ	麦茶 ヨーグルト (プルーン) ウエハース	ヨーグルト プルーン	492 kcal 16.0 g	480 kcal 14.9 g
22	木	麦茶 ふかし芋	ビビンバ丼 杏仁豆腐 わかめと竹輪のスープ	米 豚ひき肉 小松菜 ニンニク 人参 もやし 大根 ごま油 生姜 杏仁豆腐の素 牛乳 バイン缶 わかめ 焼き竹輪 長ネギ ごま	牛乳 クリームパン		536 kcal 17.6 g	590 kcal 21.2 g
23	金	牛乳 りんご	ごはん 煮込みハンバーグ 人参のグラッセ 小松菜のごま和え 味噌汁	豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 トマト缶 人参 バター 小松菜 ごま さつま芋 長ネギ	牛乳 おたのしみ おやつ		495 kcal 18.9 g	498 kcal 18.8 g
24	土	麦茶 カルテツ いわし おかき	スパゲティきこり風 バナナ	スパゲッティ ツナフレク しめじ えのき 玉ねぎ トマト缶 グリンピース	牛乳 フルーツゼリー ぱりんこ		388 kcal 15.0 g	456 kcal 18.1 g
26	月	麦茶 ヨーグルト (みかん)	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き チンゲン菜の中華和え 味噌汁	鮭 キャベツ もやし 人参 玉ねぎ チンゲン菜 ごま 人参 ごま油 焼き麩 ワカメ	牛乳 パンディング	食パン 牛乳 バター 卵	501 kcal 24.6 g	607 kcal 30.2 g
27	火	牛乳 オレンジ	ごはん 豚レバーのかりん揚げ ごまソース 小松菜とハムのごま和え 味噌汁	豚レバ- 生姜 牛乳 片栗粉 サラダ油 すりごま ごま 小松菜 もやし 人参 コーン缶 ロースハム すりごま えのき 長ネギ	麦茶 クラッカーサンド	イチゴジャム リッツ クリームチーズ	476 kcal 16.4 g	482 kcal 17.5 g
28	水	牛乳 バナナ	ごはん 松風焼き 切り干し大根煮 いもこ汁	鶏ひき肉 人参 木綿豆腐 玉ねぎ ごま 切り干し大根 人参 焼き竹輪 里芋 しめじ 長ねぎ こんにやく	牛乳 アメリカンドッグ	魚肉ソーセージ 森永ミックス粉 サラダ油	511 kcal 18.9 g	510 kcal 19.2 g
29	木	牛乳 りんご	レーズンツイスト チキンのトマト煮 スパゲッティサラダ バナナ	鶏肉 キャベツ セロリ 玉ねぎ 人参 トマト缶 パセリ トマトジュース スパゲッティ ツナフレク キャベツ 人参	麦茶 ひじき おむすび	米 ひじき 人参 油揚げ	448 kcal 17.5 g	432 kcal 16.8 g
30	金	牛乳 オレンジ	ごはん 厚揚げ田楽 納豆和え 味噌汁	生揚げ ごま油 すりごま こねぎ ホウレン草 人参 もやし 納豆 小松菜 油揚げ	牛乳 バナナケーキ	バナナ 牛乳 バター 森永ミックス粉 卵	594 kcal 22.4 g	628 kcal 22.9 g
31	土	麦茶 カルシウム せんべい	スパゲッティナポリタン バナナ	スパゲッティ ロースハム 玉ねぎ ピーマン	牛乳 ココアワッフル ウエハース		393 kcal 13.0 g	437 kcal 15.0 g

### 🌸給食室より

今月は季節の食材として「里芋」が献立に登場します。里芋には食物繊維が豊富なので便秘改善効果が期待できます。

里芋と言えば、山形県で毎年行われる日本一の芋煮会フェスティバルが有名です。

直径6mの大鍋でクレーン車をお玉替わりに使い、作られます。今年はコロナの影響でドライブスルー芋煮会になったそうです。

ご家庭でも里芋を使った郷土料理を作ってみるのもいいですね。