

1月の献立表

なかよし給食センター
 豊見城字豊見城493-2
 TEL: (098) 851-7944
 FAX: (098) 851-7945

令和6年 1月(沖縄市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
1月4日(木) (うちなーメニュー)	うちなー風ちゃんぽん 鶏のから揚げ ねばねばサラダ イナムドッチ 白米 いわしっ子	片栗粉 米	豚肉、ポーク(乳)、卵 鶏肉 花かつお(魚) かまぼこ(卵)、豚肉、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン もずく、オクラ、なめこ、きゅうり 大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ネギ
1月5日(金)	八宝菜 鶏しんじょう 春雨サラダ わかめスープ 麦ご飯 果物	片栗粉 春雨、ごま ごま 米、麦	豚肉 鶏肉(乳・卵)、カニカマ(卵) ハム(乳)	エビ、白菜、人参、玉ねぎ、ヤングコーン、椎茸、ニラ (キャベツ・人参) 人参、きゅうり、コーン わかめ、えのき、玉ねぎ
1月6日(土)	和風ポトフ ひじきサラダ チキンチーズ大葉巻き お味噌汁 白米 みかん	じゃがいも ドレッシング(乳・卵) 小麦粉、パン粉 米	ソーセージ(乳) ツナ(魚) チーズ(乳) 味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、大根、インゲン ひじき、人参、枝豆、コーン 大葉 わかめ、玉ねぎ、大根、人参
1月9日(火)	マーボー豆腐 餃子 中華イカの和え物 わかめの中華スープ 白米 チーズ	片栗粉 小麦粉 ごま ごま 米	豆腐(大豆) 豚肉 イカ(乳) カニカマ(卵)、卵	玉ねぎ、人参、椎茸、ニラ (玉ねぎ、ニラ) きゅうり、大根、昆布 わかめ、玉ねぎ、コーン、人参、しめじ
1月10日(水)	ミートスパゲッティ ブロッコリーサラダ 鶏の唐揚げ 大根スープ 麺 ヨーグルト	片栗粉 ゴマ、ドレッシング(乳・卵) 片栗粉 麺(小麦粉)	合い挽きミンチ(牛・豚) ツナ(魚) 鶏肉 ベーコン(卵・乳)	玉ねぎ、人参、パセリ ブロッコリー、コーン、パプリカ 大根、人参、えのき、パセリ
1月11日(木)	キーマカレー マカロニサラダ チキンオゲット トマトとわかめスープ 雑穀米 果物	小麦粉(乳) マカロニ(小麦粉) マヨネーズ(卵) ごま 米、麦、きび、黒米	豚ミンチ ツナ(魚) 鶏肉(乳・卵) 鶏ミンチ、卵	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、トマト ブロッコリー、コーン、人参、玉ねぎ 白菜、わかめ、玉ねぎ、トマト、しめじ
1月12日(金) (うちなーメニュー)	ふーチャンブルー ひじきとツナマヨサラダ きんぴらごぼう ゆし豆腐 白米 みかん	麩(小麦粉) マヨネーズ(卵) ゴマ 米	豚肉、卵 ツナ(魚) 豚肉 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、キャベツ、ニラ ひじき、人参、コーン、枝豆 ごぼう、人参、こんにゃく 万能ネギ
1月13日(土)	ポークチャップ ブロッコリーの胡麻サラダ ジャーマンポテト コンソメスープ 白米 果物	小麦粉(乳)、じゃが芋 ゴマ(乳) じゃが芋 米	豚肉 ツナ(魚) ソーセージ(乳)	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、トマト ブロッコリー、ひじき、人参、コーン 玉ねぎ、パプリカ、パセリ 人参、白菜、ほうれん草、しめじ
1月15日(月)	ホワイトハンバーグ ポテトサラダ マカロニオボロタン 白菜のコンソメスープ 白米 みかん	じゃがいも、マヨネーズ(卵) マカロニ(小麦粉) 米	牛・豚(乳) ツナ(魚) ベーコン(乳・卵)、チーズ 鶏ミンチ	玉ねぎ、パセリ 人参、コーン、きゅうり、玉ねぎ 玉ねぎ、ピーマン、茄子 白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、パセリ
1月16日(火)	肉じゃが クープイリチー 納豆 卵のお味噌汁 きびご飯 果物	じゃが芋 米、きび	豚肉 ちくわ(魚・卵) 豆(大豆) 卵、豆腐(大豆)	人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン 昆布、人参、切干大根、大根、こんにゃく、ねぎ わかめ、ニラ
1月17日(水)	豚肉と茄子の味噌炒め ちくわの磯辺揚げ ひじき煮 なめこのお味噌汁 雑穀米 チーズ	小麦粉 米、麦、きび、黒米	豚肉、味噌(大豆) ちくわ(魚・卵) 油揚げ(大豆) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ 青のり ひじき、人参、枝豆、コーン、こんにゃく わかめ、なめこ、万能ネギ
1月18日(木)	高野豆腐の酢豚 スマイルポテト テリヤキ 中華スープ 麦ご飯 みかん	片栗粉 じゃがいも 米、麦	豚肉、高野豆腐(大豆) ツナ(魚) 卵	玉ねぎ、人参、椎茸、ヤングコーン、パプリカ、ピーマン バジル オクラ、人参 わかめ、玉ねぎ、えのき
1月19日(金)	豚肉とブロッコリーのトマト煮 シーザーサラダ ツナと茄子のショートパスタ コンソメスープ 白米 いわしっ子	じゃがいも ドレッシング(乳・卵) マカロニ(小麦) 片栗粉 米	豚肉 ベーコン(乳・卵) ツナ(魚)、チーズ(乳)	ブロッコリー、人参、コーン、玉ねぎ、えのき、トマト キャベツ、人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ、ブロッコリー、(パプリカ・ズッキーニ・なす) 玉ねぎ、コーン、パセリ

1月の献立表

なかよし給食センター
 豊見城字豊見城493-2
 TEL: (098) 851-7944
 FAX: (098) 851-7945

令和6年 1月(浦添市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
1月20日(土)	鮭そぼろ 肉団子 おくらとひじきの和風サラダ お味噌汁 白米 果物	マヨネーズ(卵) 米	鮭(魚)、卵 鶏肉(乳・卵) 味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、枝豆 (玉ねぎ) オクラ、玉ねぎ、ひじき 白菜、人参、玉ねぎ、ほうれん草
1月22日(月)	鶏そぼろ ごぼうサラダ メンチカツ わかめのお味噌汁 きびご飯 みかん	ゴマ、ドレッシング(乳・卵) 小麦粉、パン粉 米、きび	鶏ミンチ、卵 ハム(乳) ミンチ(乳) 高野豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、コーン、ほうれん草 ごぼう、人参、きゅうり (玉ねぎ) わかめ、玉ねぎ、人参、万能ネギ
1月23日(火)	五目きんぴら もずく酢 コロケ アーサのお味噌汁 雑穀米 果物	すりごま 小麦粉、パン粉 米、麦、きび、黒米	豚肉、ちくわ(魚・卵) 花かつお(魚) ミンチ(乳・卵) 豆腐、味噌(大豆)、ポーク(乳)	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草、こんにゃく もずく、大根、きゅうり 玉ねぎ アーサ、えのき、万能ネギ
1月24日(水)	魚と野菜のトマト味噌煮 豆腐の白和え パパイヤリチー 白菜のお味噌汁 白米 いわしっ子	片栗粉 ごま 米	白身魚(魚) 味噌(大豆) 豆腐(乳)、味噌(大豆) ポーク(乳)、ツナ(魚) 味噌、油揚げ(大豆)	インゲン、しめじ、えのき、玉ねぎ、トマト 人参、ほうれん草、ひじき パパイヤ、人参、ニラ 白菜、人参、えのき、万能ねぎ
1月25日(木)	肉団子の酢豚 オクラとほうれん草の胡麻和え 餃子 中華スープ 麦ご飯 みかん	片栗粉 ゴマ(乳) 小麦粉 片栗粉 米、麦	肉団子(乳・卵) 豚肉 卵	玉ねぎ、人参、椎茸、パプリカ、ピーマン ほうれん草、オクラ、人参 (玉ねぎ、ニラ) 玉ねぎ、えのき、万能ネギ
1月26日(金)	ハヤシライス コールスロー ブロッコリーとツナ炒め オニオンスープ 白米 チーズ	小麦粉(乳) ドレッシング(乳・卵) 米	牛肉 卵、ツナ(魚) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、グリーンピース キャベツ、人参、ブロッコリー、コーン ブロッコリー、人参、インゲン、えのき 玉ねぎ、パセリ
1月27日(土) (うちなメニュー)	とーふチャンプルー グルクン天ぷら ブロッコリーとささみサラダ じゃが芋のお味噌汁 白米 果物	小麦粉 ドレッシング(乳・卵) じゃが芋 米	豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(魚) 卵、グルクン(魚) 鶏ささみ ポーク(乳)、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ ブロッコリー、人参、コーン、ひじき 白菜、人参、玉ねぎ、ニラ
1月29日(月)	カレーハンバーグ ブロッコリーサラダ ほうれん草とツナ炒め マカロニスープ 白米 果物	小麦粉(乳) じゃが芋 マカロニ(小麦粉) 米	牛・豚(乳) ベーコン(乳・卵)、チーズ ツナ(魚) 鶏ミンチ	パセリ ブロッコリー、人参、パプリカ、ごぼう ほうれん草、人参、玉ねぎ、えのき キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン、パセリ
1月30日(火) (うちなメニュー)	カラフルもずく煮 人参しりしり サーモンフライ 豚汁 きびご飯 みかん	片栗粉 小麦粉、パン粉 じゃが芋 米、きび	鶏ミンチ 卵、ツナ(魚) 鮭(魚・乳・卵) 豚肉、味噌(大豆)	もずく、人参、玉ねぎ、コーン、パプリカ、ピーマン 人参、ニラ 大根、人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、万能ねぎ
1月31日(水)	豚肉と根菜の味噌炒め ひじきとツナマヨサラダ ブロッコリーとソーセージ炒め わかめとちくわのお吸い物 麦ご飯 チーズ	じゃがいも、さつま芋 マヨネーズ(卵) 麩(小麦粉) 米、麦	豚肉、味噌(大豆) ツナ(魚) 卵、ソーセージ(乳) ちくわ(魚・卵)、豆腐(大豆)	人参、玉ねぎ、ごぼう、インゲン ひじき、人参、コーン、ブロッコリー ブロッコリー、人参、えのき、しめじ、玉ねぎ わかめ、玉ねぎ、万能ねぎ

※天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承願います。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
給与栄養目標量	580	20	16~19	200	1.9
平均給与栄養量	599	23.8	18.8	242	1.9