

1月 給食献立表

今月の平均栄養量 (土曜日を除いて算出)

* 基準値は男女の人数・年齢等により求めています。

年齢	日本食品標準成分表(七訂)を使用しています。	エネルギー kcal	たんぱく質 g	総脂質 g	カルウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	V.A μg RE	V.B1 mg	V.B2 mg	V.C mg	食物繊維 g	食塩 g
1~2	基準量	453	15.0 ~ 17.4	10.3 ~ 15.4	450	213	2.3	188	0.25	0.28	20	2.7	1.5
	給与栄養量	474	17.2	15.5	730	217	2.4	208	0.31	0.34	33	3.7	2.1
3~5	基準量	634	21.3 ~ 24.3	14.5 ~ 21.8	732	286	2.7	220	0.36	0.41	26	4.0	1.8
	給与栄養量	615	22.3	18.6	965	277	3.2	279	0.42	0.43	43	4.9	2.3

* 1~2歳児は、朝のおやつ「牛乳・麦茶・ジュースとおかし等」が追加された栄養価です。
 * 1~2歳児の提供量については3~6歳児の70%としました。

阿波市立認定こども園

上段は1~2歳・下段は3~6歳の栄養表示です。↓

日	曜	朝のおやつ	献立名	昼のおやつ	あかのグループ からだをつくる	さいろのグループ からだのエネルギーになる	みどりのグループ からだを病気からまもる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
4	木	麦茶 ソフトせんべい	だいこん入りカレー・マカロニサラダ	麦茶 パイ	豚肉 ロースハム	米 じゃがいも 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ パイ	キャベツ コーン だいこん たまねぎ にんじん にんにく りんご ピース	430	8.2	13.8
								622	11.9	20.7
5	金	麦茶 ビスケット	ごはん・きな粉・いわしのみぞれ煮 豆腐のみそ汁・チップスサラダ	牛乳 洋風かりんとう	きな粉 いわし 豆腐 わかめ みそ 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 バター マカロニ ノンエッグマヨネーズ メールシロップ	キャベツ だいこん たまねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ 干しぶどう しめじ	413	13.3	15.1
								600	20.1	22.2
6	土		パン・牛乳・ゼリー		牛乳	パン ゼリー		466	11.8	20.9
8	月		成人の日							
9	火	オレンジジュース ビスケット	ごはん・マーボー豆腐・中華はるさめスープ 青菜ともやしのナムル風・チーズ	牛乳 フライドポテト	豆腐 わかめ みそ 牛乳 豚ひき肉 チーズ	米 じゃがいも 油 砂糖 でんぷん はるさめ ごま ごま油	コーン しょうが だいこん たまねぎ にんじん にんにく ねぎ ほうれんそう	469	15.0	15.7
								651	22.3	23.9
10	水	麦茶 せんべい	パン・手作りルウのシチュー・モコモコサラダ みかん	牛乳 昆布おむすび	牛乳 鶏肉 乳飲料 卵 昆布	米 ノンエッグマヨネーズ パン 米粉 バター	かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー みかん ピース しめじ	462	18.0	13.9
								586	24.3	18.0
11	木	牛乳 ビスケット	ごはん・ふりかけ・松風焼き けんちん汁・れんこん甘酢	牛乳 いちごクッキー	豆腐 牛乳 鶏肉 鶏ひき肉 油揚げ みそ	米 油 砂糖 ふりかけ パン粉 うどん さといも 小麦粉	ごぼう だいこん たまねぎ にんじん ねぎ れんこん 乾しいたけ	505	17.7	21.2
								632	22.3	15.8
12	金	麦茶 せんべい	ごはん・さけのフライ さつまいもたまねぎのみそ汁・五目和え	牛乳 黒豆蒸しパン	豆腐 みそ 牛乳 乳飲料 さけ 黒豆	米 油 砂糖 パン粉 小麦粉 さつまいも 蒸しパン粉 ごんにやく	たまねぎ にんじん はくさい もやし 乾しいたけ ほうれんそう	466	17.8	14.0
								599	22.3	15.9
13	土		パン・牛乳・ゼリー		牛乳	パン ゼリー		466	11.8	20.9
15	月	麦茶 さつとポテト	ごはん・厚揚げカレー煮・ほうれんそうスープ おひたし	牛乳・チーズ かぼちのきな粉かけ	ロースハム きな粉 牛乳 豚ひき肉 厚揚げ チーズ	米 油 砂糖 小麦粉	かぼちゃ こまつな しょうが たまねぎ にんじん にんにく はくさい ピース しめじ ほうれんそう	427	15.3	14.1
								614	22.3	20.7
16	火	牛乳 ビスケット	ごはん・煮魚・かき玉汁・大豆サラダ	牛乳 五平餅	チーズ 豆腐 みそ 牛乳 卵 白身魚 大豆	米 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 でんぷん 小麦粉	きゅうり コーン しょうが にんじん ねぎ	501	22.6	17.4
								612	26.0	19.7
17	水	麦茶 ビスケット	ポパイごはん・ナゲット・さといものみそころがし フルーツヨーグルト	牛乳 大学芋	みそ 牛乳 しらす ベーコン ナゲット ヨーグルト	米 油 砂糖 さといも さつまいも ゼリー	コーン たまねぎ にんじん みかん ほうれんそう	447	12.1	12.0
								631	17.7	17.3
18	木	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・厚焼き玉子・豚汁 紅白なます・みかん	牛乳 じゃこトースト	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 卵 鶏ひき肉 しらす かまぼこ 青のり	米 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 パン さつまいも ごんにやく	ごぼう だいこん たまねぎ にんじん ねぎ みかん ほうれんそう	483	17.9	15.8
								591	21.9	17.3
19	金	麦茶 チーズ	おこわ・鶏から揚げ・だいこんのみそ汁 ポイル野菜・青りんごゼリー	牛乳 いちごピンクパフェ	みそ 牛乳 鶏肉 かまぼこ 生クリーム	米 油 砂糖 でんぷん 小麦粉 ゼリー さつまいも もち米 玄米フレーク ジャム	キャベツ しょうが だいこん たまねぎ にんじん にんにく ねぎ ブロッコリー みかん 乾しいたけ いちご	438	17.1	14.5
								617	24.4	20.2
20	土		パン・牛乳・ゼリー		牛乳	パン ゼリー		466	11.8	20.9
22	月	牛乳 せんべい	ごはん・すきやき風煮 わかめとえのきのみそ汁・一口ゼリー	ミロミルク みかん	豆腐 わかめ みそ 牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉	米 砂糖 さつまいも ゼリー ふ ミロ ごんにやく	えのきたけ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ はくさい みかん もやし	467	15.8	13.7
								599	20.0	15.4
23	火	麦茶 さつとポテト	ごはん・魚のカレームニエル・豆腐のみそ汁 ひじきの炒り煮・オレンジ	野菜ジュース マドレーヌ	豆腐 わかめ みそ 鶏肉 乳飲料 大豆 さけ ひじき ちくわ	米 油 砂糖 バター 小麦粉 ホットケーキ粉	えのきたけ オレンジ たまねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ 野菜ジュース ピース	482	19.8	10.8
								634	24.4	14.1
24	水	麦茶 クラッカー	パン・ポテトグラタン風・コーンスープ ほうれんそうサラダ	牛乳 いりこ大豆おにぎり かみかみ昆布	チーズ ロースハム 牛乳 豚ひき肉 乳飲料 しらす 大豆 昆布	米 じゃがいも 油 砂糖 パン ドレッシング	キャベツ コーン たまねぎ にんじん にんにく しめじ ほうれんそう トマト	538	19.0	20.1
								648	24.9	24.6
25	木	牛乳 ビスケット	ごはん・いり鶏・はくさいのみそ汁 ブロッコリーのおかか和え	牛乳 じゃがいももち	みそ 牛乳 鶏肉 厚揚げ かまぼこ 青のり かつお節	米 じゃがいも 油 砂糖 上新粉 ごんにやく	コーン ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ はくさい ブロッコリー れんこん ピース	437	18.2	19.9
								561	25.9	14.7
26	金	牛乳 せんべい	ごはん・魚のみそマヨ焼き・お吸い物 はくさいののり和え	牛乳 いちごマシュマロサンド	みそ 牛乳 鶏肉 油揚げ 白身魚 しらす のり	米 じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 でんぷん ジャム クラッカー マシュマロ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ はくさい 乾しいたけ	466	21.1	15.5
								597	24.4	17.9
27	土		パン・牛乳・ゼリー		牛乳	パン ゼリー		466	11.8	20.9
29	月	麦茶 せんべい	親子丼・さつまいものみそ汁 切干大根の焼きそば風	牛乳 フルーツサンド	豚肉 みそ 牛乳 鶏肉 卵 生クリーム かつお節	米 砂糖 パン さつまいも ジャム	えのきたけ こまつな たまねぎ にんじん ねぎ みかん 乾しいたけ 干しだいこん	598	23.9	16.0
								649	25.0	18.4
30	火	麦茶 チーズ	ごはん・魚のかば焼き・呉汁・酢の物 オレンジ	牛乳 さつまいもあんマール	みそ 牛乳 油揚げ 白身魚 かまぼこ 大豆 あずき	米 油 砂糖 でんぷん さつまいも	オレンジ キャベツ だいこん にんじん ねぎ もやし	461	18.7	13.3
								596	22.6	15.3
31	水	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・豆腐ハンバーグ・ベジスープ キャベツサラダ	牛乳 赤りんご煮	ロースハム 豆腐 牛乳 豚ひき肉	米 油 砂糖 でんぷん パン粉 水あめ ドレッシング	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー りんご ほうれんそう	505	16.2	17.8
								650	20.5	21.57

だいこん
春の七草の一つ「すずしろ」としても知られるだいこん。水分たっぷりで、免疫力を向上させるビタミンCや、消化を促進するジアスターゼが含まれています。空気が乾燥しがちで、風邪をひいたり体調を崩したりしやすい冬に食べたい野菜です。



今月の旬

だいこんの使い分け
葉に近い部分ほど甘く、先に近い部分ほど辛みが強くなります。

保存のポイント
葉から水分が蒸発していくので、すぐに葉は切り落としましょう。さつとゆでて、冷蔵か冷凍保存を。根はペーパーラップに包み、野菜室に立てて保存を。

- ※ 入荷状況により急遽、食材・産地を変更して対応させていただきます場合があります。ご了承ください。
- ※ あか・さいろ・みどりのグループについては、昼給食と昼おやつのみ記載しています。
- ※ 乳飲料は、種類別乳飲料（低脂肪）を示します。
- ※ 白身魚はサワラ・マトウダイ・舌平目のいずれかになります。
- ※ 献立は都合により変更する場合があります。
- ※ 「保育所におけるアレルギーガイドライン」に従い、食物アレルギー対応を行う場合、食器、トレイを黄色に統一しています。