

# 平成 31 年 1 月 給食 献立 表

帯広市 こども 課

日	3歳～5歳児	3歳未満児	おやつ	日	3歳～5歳児	3歳未満児	おやつ	日	3歳～5歳児	3歳未満児	おやつ
4 金	カレー 麩澄まし汁 白菜おひたし 果物	カレーライス 麩澄まし汁 白菜おひたし 果物	米菓子 甘納豆 牛乳	16 水	カレーピラフ風 麩澄まし汁 果物 鶏肉照り焼き 南瓜バター煮 ブロッコリーごま醤油かけ	カレーピラフ風 麩澄まし汁 果物 鶏肉照り焼き 南瓜バター煮 ブロッコリーごま醤油かけ	月ふわり お茶	26 土	味噌煮込みうどん 果物	味噌煮込みうどん 果物	
5 土	和風スパゲッティ ワカメスープ 果物	和風スパゲッティ ワカメスープ 果物		17 木	白菜味噌汁 ほっけ生姜焼き 切干大根焼きそば風 ほうれん草のりあえ 果物	ひじきご飯 白菜味噌汁 ほっけ生姜焼き 切干大根焼きそば風 ほうれん草のりあえ 果物	米菓子 干しいも 牛乳	28 月	豆腐味噌汁 かき揚げ天 切干大根煮物 小松菜ごまあえ 果物	ご飯 スパゲッティ かき揚げ天 切干大根煮物 小松菜ごまあえ 果物	マシュマロおこし 牛乳
7 月	大根味噌汁 野菜味噌炒め さつまいも甘辛煮 マヨネーズあえ 果物	ご飯 ミニトマト 大根味噌汁 野菜味噌炒め さつまいも甘辛煮 マヨネーズあえ 果物	クラッカー ブルー 牛乳	18 金	豆腐味噌汁 高野豆腐玉子とじ 大根とツナの煮物 白菜ごまあえ 果物	粟ご飯 豆腐味噌汁 高野豆腐玉子とじ 大根とツナの煮物 白菜ごまあえ 果物	キャロットケーキ 牛乳	29 火	呉汁 さんま蒲焼き風 ふき煮物 キャベツしらすあえ 果物	二色ご飯 呉汁 さんま蒲焼き風 ふき煮物 キャベツしらすあえ 果物	ムース カンパン お茶
8 火	ワカメ澄まし汁 豚肉と野菜のからめ煮 いかと大根の煮物 もやしごまあえ 果物	しらすとシガ 入りご飯 ワカメ澄まし汁 もやしごまあえ 豚肉と野菜のからめ煮 いかと大根の煮物 果物	みたらし団子 牛乳	19 土	焼そば コンソメスープ 果物	焼そば コンソメスープ 果物		30 水	高野豆腐味噌汁 すき焼き風煮 ジャーマンポテト ほうれん草のりあえ 果物	ご飯 高野豆腐味噌汁 すき焼き風煮 チーズ巻き焼き ジャーマンポテト ほうれん草のりあえ 果物	オールレーズン 一口昆布 牛乳
9 水	かぶ味噌汁 豆腐チキンナゲット 南瓜ベーコン煮 チーズおかかあえ 果物	ご飯 かぶ味噌汁 豆腐チキンナゲット 南瓜ベーコン煮 なら玉子とじ チーズおかかあえ 果物	米菓子 おやつ煮干 牛乳	21 月	ほうれん草味噌汁 もやしチャンプルー キャベツ炒め煮 果物 白菜のりあえ	ご飯 コーンソテー ほうれん草味噌汁 もやしチャール 白菜のりあえ キャベツ炒め煮 果物	クッキー チーズ 乳酸菌飲料	31 木	コーン玉子スープ 八宝菜 さつまいもオレンジ煮 チーズおかかあえ 果物	しめじご飯 八宝菜 コーン玉子スープ さつまいもオレンジ煮 チーズおかかあえ 果物	ビスケット おやつ煮干 牛乳
10 木	手づくり醤油ラーメン 果物	豆入りおにぎり 手づくり醤油ラーメン 果物	マルセイビスケット チーズ 牛乳	22 火	キャベツ味噌汁 さば味噌煮 なすそぼろ煮 白和え 果物	さつまいもご飯 キャベツ味噌汁 さば味噌煮 なすそぼろ煮 白あえ 果物	お好み焼き 牛乳	<b>風邪予防に効果的♪</b>     <b>●ビタミンA</b> ⇒ほうれん草、にんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜に多く含まれています。 皮膚やのど、鼻などの粘膜を正常に保つ働きがあり、感染症を予防し免疫カアップに役立ちます。 特に、にんじんは体内でビタミンAに変わる成分のβカロテンを豊富に含んでいます。 <b>●ビタミンC</b> ⇒芋、ブロッコリー、みかん、いちご、キウイなどの野菜や果物に多く含まれています。 風邪に対する抵抗力を高める働きがあります。			
11 金	きのこ味噌汁 いもと鶏手羽元の煮物 炒り豆腐 果物 ほうれん草おひたし	ご飯 焼き餃子 きのこ味噌汁 刻み草おひたし いもと鶏手羽元の煮物 炒り豆腐 果物	風船ドーナツ 牛乳	23 水	白菜と肉団子のスープ 磯入り玉子焼き 大豆五目煮 もやしごまあえ 果物	ご飯 フレンチポテト 白菜と肉団子のスープ 磯入り玉子焼き 大豆五目煮 もやしごまあえ 果物	米菓子 ブルー 牛乳				
15 火	コーンクリームシチュー ウイナーソテー ひじきとツキコンの煮物 もやしのりあえ 果物	ご飯 もやしのりあえ 果物 コーンクリームシチュー ウイナーソテー ミトマト ひじきとツキコンの煮物	米菓子 おしゃぶりスルメ 牛乳	25 金	にら味噌汁 酢豚 南瓜甘辛煮 キャベツ昆布あえ 果物	菜飯 にら味噌汁 酢豚 南瓜甘辛煮 キャベツ昆布あえ 果物	いも団子 牛乳				

※ 行事、材料の関係で変更もありますのでご了承ください。

<b>今月の行事</b> 1月16日(水) 誕生会				
1月の栄養(平均)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
3歳未満児	556kcal	21.0g	17.8g	2.0g
3歳以上児 (副食のみ)	439kcal	19.2g	17.4g	2.2g