

1月のこんだて

菊野台かしのみ保育園

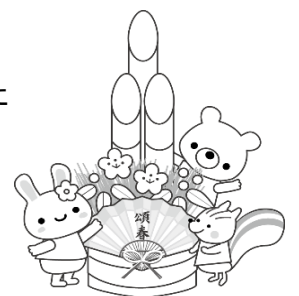
日	曜	献立名	食品名	おやつ
4	水	ツナピラフ	米・ツナ・玉ねぎ・人参・ピーマン	牛乳
		ポテトソテー	じゃが芋・玉ねぎ・コーン	マカロニきな粉
		人参と卵のスープ / 果物	人参・白菜・卵	マカロニ・きな粉
5	木	キーマカレーライス	米・豚挽肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ルウ・サフラン	牛乳
		まめサラダ	大豆・胡瓜・人参・ツナ・和ドレ	クッキー
		果物		小麦粉・豆乳マーガリン
6	金	ごはん	米	お茶
		まぐろの大和蒸し	かじきまぐろ・長いも・万能ねぎ	七草がゆ
		切干大根煮	切干大根・人参・油揚げ	米・七草・鶏肉
		味噌汁 / 果物	かぶ・かぶの葉・しめじ	
7	土	豚丼	米・豚肉・玉ねぎ・白滝・赤パプリカ	牛乳
		コーンサラダ	コーン・キャベツ・人参・胡瓜・洋ドレ	キャロットロール
		味噌汁 / 果物	大根・万能ねぎ	
10	火	スパゲッティミートソース	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・パセリ	牛乳
		白菜サラダ	白菜・胡瓜・レーズン・ハム・洋ドレ	りんごゼリー
		ほうれん草スープ / 果物	ほうれん草・玉ねぎ	りんごジュース・りんごゼラチン
11	水	ごはん	米	牛乳
		ぶり大根	鱈・大根	おしるこ
		小松菜のおひたし	小松菜・人参・もやし・油揚げ	小豆・白玉粉・豆腐
		味噌汁 / 果物	なめこ・麩・わかめ	
12	木	バターロール	バターロール	牛乳
		鮭のポテト焼き	鮭・じゃが芋・牛乳・バター	コーンフレークバー
		胡瓜とトマトの和え物	胡瓜・トマト	コーンフレーク
		ジュリエンヌスープ	玉ねぎ・キャベツ・人参・ベーコン	マシュマロ・バター
		牛乳 / 果物	牛乳	
13	金	ごはん	米	牛乳
		鶏肉のマーメレード焼き	鶏肉・マーメレード・にんにく	チーズ蒸しパン
		コールスローサラダ	キャベツ・胡瓜・人参・コーン・洋ドレ	蒸しパンMIX粉・チーズ
		白菜スープ / 果物	白菜・玉ねぎ・人参	牛乳
14	土	ツナごはん	米・ツナ・万能ねぎ	牛乳
		肉じゃが	じゃが芋・人参・玉ねぎ・白滝・豚肉・いんげん	パンオレ
		味噌汁 / 果物	キャベツ・油揚げ	
16	月	麦ごはん	米・麦	牛乳
		豚肉の生姜焼き	豚肉・玉ねぎ・生姜	メロンパン
		いんげんのおかか和え	さやいんげん・キャベツ・人参・かつおぶし	
		★打ち豆汁(滋賀) / 果物	大豆・里芋・かぶ・油揚げ・長ねぎ・豆腐	
17	火	ちゃんぽん麺	生中華麺・キャベツ・人参・チンゲン菜・もやし・玉ねぎ・豚肉・かまぼこ	お茶
		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・人参・コーン・洋ドレ	スシ食いねえ!
		果物		米・かんぴょう・卵海苔

※昼食の果物は気候により収穫時期が変動するため、「果物」と表示しています。

※材料等の都合により献立を変更することもありますので、ご了承ください。

※メニューの内容をご確認いただき、まだ食べたことのない食品がありましたら、保育園で食べる前にご家庭で食べるようにしてください。

※離乳食完了の期間は乳児食を刻んで食べやすいように工夫して提供します。





日 曜	献立名	食品名	おやつ
18 水	キーマカレーライス	米・豚挽肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ルウ・サフラン	牛乳
	まめサラダ	大豆・胡瓜・人参・ツナ・和ドレ	クッキー
	果物		小麦粉・豆乳マーガリン
19 木	食パン	食パン	牛乳
	鶏肉のホワイトソースかけ	鶏肉・玉ねぎ・しめじ・コーン・牛乳・ルウ	マカロニきな粉
	茹でブロッコリー	ブロッコリー	マカロニ・きな粉
	さつまいもスープ	さつまいも・玉ねぎ・人参	
	牛乳 / 果物	牛乳	
20 金	ごはん	米	お茶
	まぐろの大和蒸し	かじきまぐろ・長いも・万能ねぎ	中華おこわ
	切干大根煮	切干大根・人参・油揚げ	米・もち米・焼豚・人参
	味噌汁 / 果物	かぶ・かぶの葉・しめじ	筍・干し椎茸
21 土	豚丼	米・豚肉・玉ねぎ・白滝・赤パプリカ	牛乳
	コーンサラダ	コーン・キャベツ・人参・胡瓜・洋ドレ	キャロットロール
	味噌汁 / 果物	大根・万能ねぎ	
23 月	ごはん	米	牛乳
	チャプスイ	豚肉・白菜・人参・玉ねぎ・椎茸・もやし・かまぼこ・いか	ウィンナーパイ
	ポテトサラダ / 果物	じゃが芋・胡瓜・人参・ハム・マヨネーズ	ウィンナー・卵・パイシート
24 火	スパゲッティミートソース	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・パセリ	牛乳
	白菜サラダ	白菜・胡瓜・レーズン・ハム・洋ドレ	りんごゼリー
	ほうれん草スープ / 果物	ほうれん草・玉ねぎ	りんごジュース・りんごゼラチン
25 水	ごはん	米	牛乳
	ぶり大根	鯛・大根	UFO揚げ
	小松菜の煮浸し	小松菜・人参・もやし・油揚げ	餃子の皮・さつまいも
	味噌汁 / 果物	なめこ・麩・わかめ	バター
26 木	β-ランチ		牛乳
	人参ごはん	米・人参	カップケーキ
	ハンバーグ	豚挽肉・玉ねぎ・卵・パン粉	小麦粉・卵・BP
	スピナチサラダ	ほうれん草・人参・もやし・ツナ・ごま	バター・生クリーム
	ミルクスープ / 果物	ウィンナー・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・バター・牛乳	マシュマロ・粉糖
27 金	ごはん	米	牛乳
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉・マーマレード・にんにく	チーズ蒸しパン
	コールスローサラダ	キャベツ・胡瓜・人参・コーン・洋ドレ	蒸しパンMIX粉・チーズ
	白菜スープ / 果物	白菜・玉ねぎ・人参	牛乳
28 土	ツナごはん	米・ツナ・万能ねぎ	牛乳
	肉じゃが	じゃが芋・人参・玉ねぎ・白滝・豚肉・いんげん	パンオレ
	味噌汁 / 果物	キャベツ・油揚げ	
30 月	麦ごはん	米・麦	牛乳
	豚肉の生姜焼き	豚肉・玉ねぎ・生姜	メロンパン
	いんげんのおかか和え	さやいんげん・キャベツ・人参・かつおぶし	
	★打ち豆汁(滋質) / 果物	大豆・里芋・かぶ・油揚げ・長ねぎ・豆腐	
31 火	ちゃんぽん麺	生中華麺・キャベツ・人参・チンゲン菜・もやし・玉ねぎ・豚肉・かまぼこ	お茶
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・人参・コーン・洋ドレ	鮭ごはん
	果物		米・鮭フレーク・ごま 胡瓜・炊き込みわかめ

★印は今月の郷土料理です。



今月の目標栄養価

乳児 カロリー 496kcal
幼児 カロリー 569kcal

たんぱく質 19.2g 脂質 15.4g
たんぱく質 22.5g 脂質 16.7g

