

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	土	牛乳	チキンピラフ	米・鶏もも肉・たまねぎ・にんじん・パセリ	お茶
			コロコロサラダ	きゅうり・にんじん・だいこん・洋ドレ	ウインナーとコーンのごはん
			オニオンスープ	たまねぎ・じゃがいも・ベーコン	米・ウインナー・コーン
			バナナ		
6	月	牛乳	発芽玄米ご飯	米・玄米	牛乳
			鮭のねぎ味噌焼き	鮭・長ねぎ	米粉のヨーグルトスコーン
			小松菜とちくわの和え物	小松菜・ちくわ・にんじん	米粉・コーンスターチ
			のっぺ汁/りんご	さといも・にんじん・ごぼう・れんこん・しいたけ・こんにゃく・長ねぎ	BP・無塩バター・ヨーグルト
7	火	牛乳	レーズンパン	レーズンパン	お茶
			ポークチャップ	豚肉・たまねぎ	七草がゆ
			ポテトサラダ	じゃがいも・にんじん・きゅうり・マヨネーズ	米・七草・鶏肉
			ほうれんそうスープ	ほうれんそう・たまねぎ・ベーコン	
			オレンジ/牛乳		
8	水	牛乳	かやくごはん	米・にんじん・ごぼう・こんにゃく・れんこん・鶏挽肉	お茶
			鶏肉の玉ねぎソースがけ	鶏もも肉・たまねぎ	プリン
			かぼちゃの甘煮	かぼちゃ	卵・メープルシロップ
			味噌汁/みかん	切干大根・にんじん・葉ねぎ	
9	木	牛乳	ごはん	米	牛乳
			八宝菜	はくさい・たけのこ・にんじん・しいたけ・もやし・チンゲン菜・たまねぎ・豚肉	メロンパン
			塩きゅうり	きゅうり	
			わかめスープ/バナナ	わかめ・長ねぎ・コーン	
10	金	牛乳	コーンライス	米・コーン	牛乳
			たらのムニエル	たら	かぼちゃ蒸しパン
			野菜マリネ	きゅうり・赤ピーマン・黄ピーマン	かぼちゃ・小麦粉・BP
			ポトフ/りんご	ウインナー・キャベツ・たまねぎ・にんじん・じゃがいも	
11	土	牛乳	甘辛豚丼	米・豚肉・たまねぎ・葉ねぎ	牛乳
			大根サラダ	だいこん・きゅうり・にんじん・洋ドレ	キャロットロール
			味噌汁	白菜・にんじん・油揚げ	
			バナナ		
14	火	牛乳	味噌ラーメン	中華麺・豚肉・キャベツ・もやし・長ねぎ・にら・コーン・ねぎごま・しょうが・にんにく	お茶
			中華サラダ	きゅうり・にんじん・しらたき・ハム・中華ドレ	鮭とこのこのごはん
			りんご		米・鮭・まいたけ・にんじん 葉ねぎ
15	水	牛乳	ゆかりごはん	米・ゆかり	牛乳
			ぶり大根	ぶり・だいこん・しょうが	焼き芋
			ほうれん草の胡麻和え	ほうれんそう・にんじん・すりごま	さつまいも
			味噌汁/オレンジ	豆腐・長ねぎ・わかめ	
16	木	牛乳	ごはん	米	牛乳
			鶏肉のバーベキュー焼き	鶏肉・たまねぎ・りんご・にんにく	★くれよんのクッキー
			コーンソテー	コーン・しめじ・アスパラガス・ベーコン	小麦粉・無塩バター
			キャベツスープ/バナナ	キャベツ・たまねぎ・にんじん	
17	金	牛乳	カレーライス	米・豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・ルウ	お茶
			マカロニサラダ	マカロニ・にんじん・きゅうり・ハム・洋ドレ	小松菜とツナの味噌おにぎり
			りんご		米・小松菜・ツナ・かつおぶし

※午前おやつは乳児のみの提供になります。

※材料等の都合により献立の変更することもありますので、ご了承下さい。

※メニューの内容をご確認いただき、また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。

※離乳食完了期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。

★印は今月の絵本料理です。



日曜	午前 おやつ	献立名	食品名	おやつ	
18	土	牛乳	チキンピラフ	米・鶏もも肉・たまねぎ・にんじん・パセリ	お茶
			ココロサラダ	きゅうり・にんじん・だいこん・洋ドレ	ウインナーとコーンのごはん
			オニオンスープ	たまねぎ・じゃがいも・ベーコン	米・ウインナー・コーン
			バナナ		
20	月	牛乳	発芽玄米ご飯	米・玄米	牛乳
			鮭のねぎ味噌焼き	鮭・長ねぎ	米粉のヨーグルトスコーン
			小松菜とちくわの和え物	小松菜・ちくわ・にんじん	米粉・コーンスターチ
			のっぺ汁/りんご	さといも・にんじん・ごぼう・れんこん・しいたけ・こんにゃく・かまぼこ・長ねぎ	BP・無塩バター・ヨーグルト
21	火	牛乳	レーズンパン	レーズンパン	お茶
			ポークチャップ	豚肉・たまねぎ	きのこ雑炊
			ポテトサラダ	じゃがいも・にんじん・きゅうり・マヨネーズ	米・しいたけ・えのき・なめこ
			ほうれんそうスープ	ほうれんそう・たまねぎ・ベーコン	にんじん・葉ねぎ・鶏肉
			オレンジ/牛乳		
22	水	牛乳	かやくごはん	米・にんじん・ごぼう・こんにゃく・れんこん・鶏挽肉	お茶
			鶏肉の玉ねぎソースがけ	鶏もも肉・たまねぎ	プリン
			かぼちゃの甘煮	かぼちゃ	卵・メープルシロップ
			味噌汁/みかん	切干大根・にんじん・葉ねぎ	
23	木	牛乳	ごはん	米	牛乳
			八宝菜	はくさい・たけのこ・にんじん・しいたけ・もやし・チンゲン菜・たまねぎ・豚肉	じゃがいもチヂミ
			塩きゅうり	きゅうり	チヂミ粉・じゃがいも・にら
			わかめスープ/バナナ	わかめ・長ねぎ・コーン	にんじん・たまねぎ
24	金	牛乳	コーンライス	米・コーン	牛乳
			たらのムニエル	たら	かぼちゃ蒸しパン
			野菜マリネ	きゅうり・赤ピーマン・黄ピーマン	かぼちゃ・小麦粉・BP
			ポトフ/りんご	ウインナー・キャベツ・たまねぎ・にんじん・じゃがいも	
25	土	牛乳	甘辛豚丼	米・豚肉・たまねぎ・葉ねぎ	牛乳
			大根サラダ	だいこん・きゅうり・にんじん・洋ドレ	きなこクリームサンド
			味噌汁	白菜・にんじん・油揚げ	食パン・きな粉
			バナナ		
27	月	牛乳	ごはん	米	牛乳
			チーズインハンバーグ	豚挽肉・たまねぎ・チーズ・卵・パン粉	じゃこトースト
			ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・にんじん・コーン・洋ドレ	食パン・しらす・すりごま・あおのり
			ミネストローネスープ/みかん	キャベツ・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・トマト缶・ベーコン・パセリ	マヨネーズ
28	火	牛乳	味噌ラーメン	中華麺・豚肉・キャベツ・もやし・長ねぎ・にら・コーン・ねりごま・しょうが・にんにく	お茶
			中華サラダ	きゅうり・にんじん・しらたき・ハム・中華ドレ	鮭ときのこのごはん
			りんご		米・鮭・まいたけ・にんじん 葉ねぎ
29	水	牛乳	ゆかりごはん	米・ゆかり	牛乳
			ぶり大根	ぶり・だいこん・しょうが	焼き芋
			ほうれん草の胡麻和え	ほうれんそう・にんじん・すりごま	さつまいも
			味噌汁/オレンジ	豆腐・長ねぎ・わかめ	
30	木	牛乳	㊦ーランチ		牛乳
			洋風の炊き込みごはん	米・ベーコン・コーン・たまねぎ・パセリ	りんごのクランブルケーキ
			かじきのアングレス	かじき・しょうが	りんご・卵・無塩バター
			チーズサラダ	チーズ・きゅうり・にんじん・キャベツ・洋ドレ	小麦粉・BP
			きのこスープ/みかん	しめじ・えのき・しいたけ・たまねぎ	
31	金	牛乳	カレーライス	米・豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・ルウ	お茶
			マカロニサラダ	マカロニ・にんじん・きゅうり・ハム・洋ドレ	小松菜とツナの味噌おにぎり
			りんご		米・小松菜・ツナ・かつおぶし

今月の目標栄養価

乳児 カロリー 518kcal たんぱく質 19.4g
 幼児 カロリー 605kcal たんぱく質 22.5g

脂質 17.5g
 脂質 19.6g

