

1月のこんだて

菊野台かしのみ保育園

日	曜	午前 おやつ	献立名	食品名	おやつ
5	月	牛乳	ごはん 鶏肉の香味焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁/みかん	米 鶏もも肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・いりごま ほうれんそう・にんじん・きざみのり だいこん・しめじ・葉ねぎ	牛乳 じゃがいもチヂミ チヂミ粉・じゃがいも にら・にんじん・たまねぎ
		牛乳	コーンバターラーメン きゅうりとささみの中華和え りんご	中華麺・コーン・キャベツ・たまねぎ・もやし・長ねぎ・焼き豚・しょうが・にんにく・バター ささみフレーク・きゅうり・中華ドレ	お茶 おかかチーズおにぎり 米・かつおぶし・チーズ
			七草粥 さばの照り焼き きんぴらごぼう オレンジ	米・七草・鶏もも肉 さば ごぼう・にんじん・白ごま	お茶 りんごゼリー おせんべい
			ごはん 牛乳	米 豚もも肉・たまねぎ・バター	牛乳 焼き芋
8	木	牛乳	温野菜サラダ 豆スープ/バナナ	ブロッコリー・じゃがいも・にんじん・洋ドレ ひよこまめ・ベーコン・たまねぎ・にんじん・パセリ	さつまいも
			ごはん 牛乳	米	牛乳
			麻婆春雨 トマト	はるさめ・豚挽肉・しいたけ・にんじん・ながねぎ・ゆでたけのこ トマト	黒糖バナナ蒸しパン 米粉・BP・黒砂糖・バナナ
			チンゲン菜スープ/みかん	チンゲン菜・たまねぎ・にんじん	
10	土	牛乳	鶏肉の甘辛丼 キャベツの胡麻酢和え 味噌汁 バナナ	米・鶏もも肉・しめじ・たまねぎ キャベツ・にんじん・すりごま かぼちゃ・ながねぎ・油揚げ	牛乳 きな粉トースト 食パン・バター・きな粉
			もちふわレーズン ミートボール	もちふわレーズン 豚挽肉・たまねぎ	お茶 鮭ときのこのごはん
			プロッコリーとコーンのサラダ	ブロッコリー・にんじん・コーン・洋ドレ	米・鮭・まいたけ・にんじん
			シチュー(非常食)/オレンジ	じゃがいも・にんじん・グリンピース・鶏もも肉・ルウ・小麦粉	葉ねぎ
14	水	牛乳	発芽玄米ご飯 かじきのごま味噌焼き 小松菜のおかか和え のっペ汁/りんご	米・玄米 かじき・白ごま こまつな・にんじん・かつおぶし 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・ながねぎ	牛乳 コーンフレークバー コーンフレーク・マシュマロ 無塩バター
			ビビンバ丼 きゅうりとちくわの酢の物	米・豚挽肉・ほうれんそう・もやし・にんじん・白ごま きゅうり・ちくわ・にんじん	牛乳 おふラスク
			豆腐スープ バナナ	豆腐・えのき・にんじん・長ねぎ	麩・グラニュー糖・バター
			カレーライス チーズサラダ オレンジ	米・豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・ルウ チーズ・きゅうり・にんじん・キャベツ・洋ドレ	牛乳 型抜きクッキー 小麦粉・マーガリン
17	土	牛乳	ベーコンピラフ コロコロサラダ ポテトスープ バナナ	米・ベーコン・たまねぎ・にんじん きゅうり・ハム・にんじん・洋ドレ じゃがいも・たまねぎ・にんじん・パセリ	牛乳 ティピワン

※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。

★印は今月の世界料理です。



日	曜	午前 おやつ	献立名	食品名	おやつ
19	月	牛乳	ごはん 鶏肉の香味焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁/みかん	米 鶏もも肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・いりごま ほうれんそう・にんじん・きざみのり だいこん・しめじ・葉ねぎ	牛乳 じやがいもチヂミ チヂミ粉・じやがいも にら・にんじん・たまねぎ
		牛乳	コーンバターラーメン きゅうりとささみの中華和え りんご	中華麺・コーン・キャベツ・たまねぎ・もやし・長ねぎ・焼き豚・しょうが・にんにく・バター ささみフレーク・きゅうり・中華ドレ	お茶 おかかチーズおにぎり 米・かつおぶし・チーズ
		牛乳	菜飯 さばの照り焼き きんぴらごぼう 味噌汁/オレンジ	米・菜飯の素 さば ごぼう・にんじん・白ごま かぶ・かぶ葉・にんじん・油揚げ	お茶 みずようかん こしあん・黒砂糖・寒天
			ごはん ポークチャップ 温野菜サラダ 豆スープ/バナナ	米 豚もも肉・たまねぎ・バター ブロッコリー・じやがいも・にんじん・洋ドレ ひよこまめ・ベーコン・たまねぎ・にんじん・パセリ	牛乳 焼き芋 さつまいも
23	金	牛乳	ごはん 麻婆春雨 トマト チンゲン菜スープ/みかん	米 はるさめ・豚挽肉・しいたけ・にんじん・ながねぎ・ゆでたけのこ トマト チンゲン菜・たまねぎ・にんじん	牛乳 黒糖バナナ蒸しパン 米粉・BP・黒砂糖・バナナ
		牛乳	鶏肉の甘辛丼 キャベツの胡麻酢和え 味噌汁 バナナ	米・鶏もも肉・しめじ・たまねぎ キャベツ・にんじん・すりごま かぼちゃ・ながねぎ・油揚げ	牛乳 きな粉トースト 食パン・バター・きな粉
		牛乳	ふりかけごはん 肉じゃが 白菜の昆布和え 味噌汁/みかん	米・しらす・かつおぶし・白ごま・あおのり じゃがいも・豚もも肉・にんじん・たまねぎ・しらたき・きぬさや はくさい・にんじん・塩昆布 わかめ・たまねぎ・豆腐	牛乳 ★アップルクーヘン りんご・グラニュー糖・ポッカレモン 無塩バター・卵・小麦粉・BP・粉糖
			もちふわレーズン ミートボール ブロッコリーとコーンのサラダ シチュー(非常食)/オレンジ	もちふわレーズン 豚挽肉・たまねぎ ブロッコリー・にんじん・コーン・洋ドレ じゃがいも・にんじん・グリンピース・鶏もも肉・ルウ・小麦粉	お茶 鮭ときのこのごはん 米・鮭・まいたけ・にんじん 葉ねぎ
28	水	牛乳	発芽玄米ご飯 かじきのごま味噌焼き 小松菜のおかか和え のっ佩汁/りんご	米・玄米 かじき・白ごま こまつな・にんじん・かつおぶし 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・ながねぎ	牛乳 コーンフレークバー コーンフレーク・マシュマロ 無塩バター
			ヌーランチ ごはん 油淋鶏 ナムル わかめスープ/みかん		お茶 いちごのムースケーキ ヨーグルト・生クリーム・ゼラチン いちごジャム・いちご・バター ビスケット
			カレーライス チーズサラダ オレンジ	米・豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・ルウ チーズ・きゅうり・にんじん・キャベツ・洋ドレ	牛乳 型抜きクッキー 小麦粉・マーガリン
			ベーコンピラフ コロコロサラダ ポテトスープ バナナ	米・ベーコン・たまねぎ・にんじん きゅうり・ハム・にんじん・洋ドレ じゃがいも・たまねぎ・にんじん・パセリ	お茶 小松菜とツナのおにぎり 米・こまつな・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 脂質 17.5g

幼児 カロリー 605kcal たんぱく質 22.5g 脂質 19.6g

