

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

※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	米	牛乳
			鶏肉の香味焼き	鶏もも肉・長ねぎ・しょうが・にんにく・いりごま	じゃがいもチヂミ
			ほうれん草の磯和え	ほうれんそう・にんじん・きざみのり	チヂミ粉・じゃがいも
			味噌汁/みかん	だいこん・しめじ・葉ねぎ	にら・にんじん・たまねぎ
20	火	牛乳	コーンバターラーメン	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	お茶
			きゅうりとささみの中華和え	ささみフレーク・きゅうり・中華ドレ	おかかチーズおにぎり
			りんご		米・かつおぶし・チーズ
21	水	牛乳	菜飯	米・菜飯の素	お茶
			さばの照り焼き	さば	みずようかん
			きんぴらごぼう	ごぼう・にんじん・白ごま	こしあん・黒砂糖・寒天
			味噌汁/オレンジ	かぶ・かぶ葉・にんじん・油揚げ	
22	木	牛乳	ごはん	米	牛乳
			ポークチャップ	豚もも肉・たまねぎ・バター	焼き芋
			温野菜サラダ	ブロッコリー・じゃがいも・にんじん・洋ドレ	さつまいも
			豆スープ/バナナ	ひよこまめ・ベーコン・たまねぎ・にんじん・パセリ	
23	金	牛乳	ごはん	米	牛乳
			麻婆春雨	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	黒糖バナナ蒸しパン
			トマト	トマト	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	
24	土	牛乳	鶏肉の甘辛丼	米・鶏もも肉・しめじ・たまねぎ	牛乳
			キャベツの胡麻酢和え	キャベツ・にんじん・すりごま	きな粉トースト
			味噌汁	かぼちゃ・ながねぎ・油揚げ	食パン・バター・きな粉
			バナナ		
26	月	牛乳	ふりかけごはん	米・しらす・かつおぶし・白ごま・あおのり	牛乳
			肉じゃが	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	★アップルクーヘン
			白菜の昆布和え	はくさい・にんじん・塩昆布	りんご・グラニュー糖・ポッカレモン
			味噌汁/みかん	わかめ・たまねぎ・豆腐	無塩バター・卵・小麦粉・BP・粉糖
27	火	牛乳	もちふわレーズン	もちふわレーズン	お茶
			ミートボール	豚挽肉・たまねぎ	鮭ときのこのごはん
			ブ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・グリーンピース・鶏もも肉・ルウ・小麦粉	葉ねぎ
28	水	牛乳	発芽玄米ご飯	米・玄米	牛乳
			かじきのごま味噌焼き	かじき・白ごま	コーンフレークバー
			小松菜のおかか和え	こまつな・にんじん・かつおぶし	コーンフレーク・マシュマロ
			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・ながねぎ	無塩バター
29	木	牛乳	㊿ーランチ		お茶
			ごはん	米	いちごのムースケーキ
			油淋鶏	鶏もも肉・長ねぎ・しょうが	ヨーグルト・生クリーム・ゼラチン
			ナムル	ほうれんそう・にんじん・もやし・白ごま	いちごジャム・いちご・バター
30	金	牛乳	わかめスープ/みかん	わかめ・たまねぎ・コーン	ビスケット
			カレーライス	米・豚肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・ルウ	牛乳
			チーズサラダ	チーズ・きゅうり・にんじん・キャベツ・洋ドレ	型抜きクッキー
			オレンジ		小麦粉・マーガリン
31	土	牛乳	ベーコンピラフ	米・ベーコン・たまねぎ・にんじん	お茶
			コロコロサラダ	きゅうり・ハム・にんじん・洋ドレ	小松菜とツナのおにぎり
			ポテトスープ	じゃがいも・たまねぎ・にんじん・パセリ	米・こまつな・ツナ・かつおぶし
			バナナ		

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

