

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	ツナ丼	米・ツナ・玉ねぎ・白滝・干し椎茸	4日お茶 18日牛乳 せんべい クッキー
		芋きんぴら	じゃが芋・人参	
		味噌汁 / 果物	なす・長ねぎ	
6	月	ハヤシライス	米・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・ルウ	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ・きな粉
		白菜サラダ	白菜・胡瓜・レーズン・洋ドレ	
		果物		
7	火	ナポリタン	スパゲティ・玉ねぎ・トマト・ピーマン・ベーコン・チーズ	お茶 7日 七草がゆ 米・大根・かぶ・かぶの葉・七草 21日 鶏ぞうすい 米・大根・かぶ・かぶの葉・鶏肉
		グリーンサラダ	ブロッコリー・胡瓜・人参・コーン・洋ドレ	
		ポテトスープ	じゃが芋・パセリ	
		果物		
8	水	ごはん	米	牛乳 お豆蒸しパン 小麦粉・BP・砂糖 甘納豆・豆乳
		豚肉の生姜焼き	豚肉・玉ねぎ	
		いんげんの味噌和え	さやいんげん・キャベツ・人参	
		清汁 / 果物	はんぺん・万能ねぎ・わかめ	
9	木	パン	食パン	牛乳 スノーボールクッキー コーンスターチ 小麦粉・バター・粉糖
		魚フライ	カレイ・卵	
		カラーピーマンピクルス	赤ピーマン・黄ピーマン・胡瓜	
		春雨スープ	春雨・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・ベーコン	
10	金	麦ごはん	米・麦	お茶 おしるこ 小豆・白玉粉・豆腐
		松風焼き	豚挽肉・長ねぎ・玉ねぎ・ごぼう・卵・ごま	
		南瓜甘煮	南瓜	
		ポイルブロッコリー	ブロッコリー	
11	土	豚丼	米・豚肉・玉ねぎ・白滝・赤ピーマン	牛乳 リングドーナツ
		コーンサラダ	コーン・キャベツ・人参・胡瓜・洋ドレ	
		味噌汁 / 果物	もやし・万能ねぎ	
		ひじきご飯	米・ひじき・油揚げ・椎茸・人参	
12	月	炒り豆腐	豆腐・ごぼう・こんにゃく・さやいんげん・鶏肉	牛乳 ウイナーパン 強力粉・BP・豆腐 ウイナー・卵
		スティック胡瓜	胡瓜	
		味噌汁 / 果物	白菜・しめじ・長ねぎ	
		ちゃんぽん麺	生中華麺・かまぼこ・いか・キャベツ・白菜・チンゲン菜・もやし・玉ねぎ・豚肉・長ねぎ	
14	火	まめなサラダ	大豆・小松菜・人参・ツナ・トマト・和ドレ	牛乳 フライドポテト じゃが芋・青のり
		果物		
		ごはん	米	
		ぶり大根	鱈・大根	
15	水	人参しりしり	人参・ごま	牛乳 動物パン (カスタードクリーム)
		ほうれん草の煮浸し	ほうれん草・もやし・油揚げ	
		味噌汁 / 果物	なめこ・豆腐・万能ねぎ	
		クロワッサン	クロワッサン	
16	木	鶏肉のトマトソースかけ	鶏肉・トマト	お茶 青菜ごはん 米・菜飯のもと
		コールスローサラダ	キャベツ・胡瓜・洋ドレ	
		ホワイトシチュー	ウイナー・人参・じゃが芋・玉ねぎ・マッシュルーム・バター・牛乳	
		果物		
17	金	ごはん	米	牛乳 アップルパイ 餃子の皮・りんご
		まぐろの青のりソテー	かじきまぐろ・青のり	
		キャベツのコーン煮	キャベツ・クリームコーン	
		甘酢和え	人参・大根・わかめ	
23	木	味噌汁	かぶ・かぶの葉・しめじ	牛乳 チーズケーキ 小麦粉・レモン果汁 チーズ・生クリーム 卵・ブルーベリージャム
		β-ランチ		
		雪だるまカレー	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ルウ・グリーンピース・レーズン	
		根菜サラダ	れんこん・大根・人参・ごぼう・胡瓜・マヨネーズ	
果物				

※1月4日の10時と3時、6日10時の牛乳は納入業者の都合によりお茶になります。

※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。

今月の目標栄養価

乳児 カロリー 489kcal たんぱく質 17.6g
幼児 カロリー 577kcal たんぱく質 20.5g

脂質 17.0g
脂質 19.2g



|