

# 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 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	お茶
	白菜サラダ	白菜・胡瓜・ツナ・洋ドレ	鮭ごはん
	ほうれん草スープ	ほうれん草・玉ねぎ	米・鮭フレーク・ごま
	牛乳 / 果物	牛乳	炊き込みわかめ
5 水	ごはん	米	牛乳
	豚肉の生姜焼き	豚肉・玉ねぎ・生姜	チーズ蒸しパン
	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	蒸しパンMIX粉・チーズ
	味噌汁 / 果物	わかめ・万能ねぎ・油揚げ	牛乳
6 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	コーンフレークバー
	茹でブロッコリー	ブロッコリー	コーンフレーク
	さつま芋スープ	さつま芋・玉ねぎ・人参	マシュマロ・バター
	牛乳 / 果物	牛乳	
7 金	麦ごはん	米・麦	お茶
	★ちゃんちゃん焼き	鮭・キャベツ・玉ねぎ・人参・しめじ	七草がゆ
	焼き南瓜	南瓜	米・七草・鶏肉
	清汁 / 果物	あられ麩・小松菜・椎茸	
8 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	ジャムサンド
	味噌汁 / 果物	大根・万能ねぎ	プティポワン・いちごジャム
11 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	牛乳
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・人参・コーン・洋ドレ	おしるこ
	果物		小豆・白玉粉・豆腐
12 水	ごはん	米	牛乳
	ぶり大根	鯛・大根	クッキー
	小松菜の煮浸し	小松菜・人参・もやし・油揚げ	小麦粉・豆乳マーガリン
	味噌汁 / 果物	なめこ・豆腐・万能ねぎ	
13 木	バターロール	バターロール	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	フライドポテト
	コールスローサラダ	キャベツ・胡瓜・人参・コーン・洋ドレ	じゃが芋
	ミルクスープ / 果物	ウインナー・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・バター・牛乳	
14 金	ごはん	米	牛乳
	まぐろの大和蒸し	かじきまぐろ・長いも・万能ねぎ	メロンパン
	切干大根煮	切干大根・人参・油揚げ	
	味噌汁 / 果物	かぶ・かぶの葉・しめじ	
15 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	
17 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
	まめサラダ	大豆・胡瓜・人参・ツナ・和ドレ	マカロニきな粉
	果物		マカロニ・きな粉

※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	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	お茶
		白菜サラダ	白菜・胡瓜・レーズン・ハム・洋ドレ	鮭ごはん
		ほうれん草スープ	ほうれん草・玉ねぎ・ベーコン	米・鮭フレーク・ごま
		牛乳 / 果物	牛乳	炊き込みわかめ
19	水	ごはん	米	牛乳
		豚肉の生姜焼き	豚肉・玉ねぎ・生姜	チーズ蒸しパン
		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	蒸しパンMIX粉・チーズ
		味噌汁 / 果物	わかめ・万能ねぎ・油揚げ	牛乳
20	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	コーンフレークバー
		茹でブロッコリー	ブロッコリー	コーンフレーク
		さつま芋スープ	さつま芋・玉ねぎ・人参	マシュマロ・バター
		牛乳 / 果物	牛乳	
21	金	麦ごはん	米・麦	お茶
		★ちゃんちゃん焼き	鮭・キャベツ・玉ねぎ・人参・しめじ	鶏ぞうすい
		焼き南瓜	南瓜	米・鶏肉・大根・かぶ
		清汁 / 果物	あられ麩・小松菜・椎茸	
22	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	ジャムサンド
		味噌汁 / 果物	大根・万能ねぎ	プティポワン・いちごジャム
24	月	ビビンバ丼	米・豚挽肉・ほうれん草・もやし・人参	牛乳
		わかめサラダ	わかめ・豆腐・胡瓜・かにかま・和ドレ	ウィンナーパイ
		中華スープ / 果物	白菜・しめじ	ウィンナー・パイシート・卵
25	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	牛乳
		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・人参・コーン・洋ドレ	焼きサモサ
		果物		餃子の皮・じゃが芋 玉ねぎ・豚挽肉・カレー粉
26	水	ごはん	米	牛乳
		ぶり大根	鰯・大根	クッキー
		小松菜の煮浸し	小松菜・人参・もやし・油揚げ	小麦粉・豆乳マーガリン
		味噌汁 / 果物	なめこ・豆腐・万能ねぎ	
27	木	β-ランチ		牛乳
		人参ピラフ	米・玉ねぎ・人参・ベーコン	いちごババロア
		グリルチキン	鶏肉・ブロッコリー・南瓜・れんこん	いちご・牛乳・ゼラチン
		トマト	トマト	生クリーム
		コーンスープ / 果物	コーン・玉ねぎ	
28	金	ごはん	米	牛乳
		まぐろの大和蒸し	かじきまぐろ・長いも・万能ねぎ	メロンパン
		切干大根煮	切干大根・人参・油揚げ	
		味噌汁 / 果物	かぶ・かぶの葉・しめじ	
29	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	
31	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
		まめサラダ	大豆・胡瓜・人参・ツナ・和ドレ	マカロニきな粉
		果物		マカロニ・きな粉

★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	501kcal	たんぱく質	19.7g	脂質	15.6g
幼児	カロリー	577kcal	たんぱく質	23.1g	脂質	16.9g

