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
4	木	牛乳	ツナピラフ	米・ツナ・玉ねぎ・人参・ピーマン	牛乳
			ポテトソテー	じゃが芋・玉ねぎ・コーン	マカロニきな粉
			人参スープ / 果物	人参・白菜	マカロニ・きな粉
5	金	牛乳	ハヤシライス	米・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・エリンギ・ルウ	お茶
			まめサラダ	大豆・胡瓜・人参・ツナ・和ドレ	おかかおにぎり
			果物		米・かつおぶし
6	土	牛乳	挽肉とごぼうのごはん	米・豚挽肉・ごぼう	牛乳
			コーンサラダ	コーン・キャベツ・人参・胡瓜・洋ドレ	キャロットロール
			味噌汁 / 果物	大根・万能ねぎ・油揚げ	
9	火	牛乳	しょうゆラーメン	生中華麺・焼豚・ほうれん草・もやし・なると・長ねぎ・にんにく・生姜	お茶
			厚揚げとチンゲン菜の炒め煮	厚揚げ・チンゲン菜・かにかま	七草がゆ
			果物		米・七草・鶏肉
10	水	牛乳	ごま塩ごはん	米・ごま塩	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	マーラーカオ
			コールスローサラダ	キャベツ・胡瓜・人参・コーン・洋ドレ	小麦粉・BP・卵
			さつま芋スープ / 果物	さつま芋・玉ねぎ・人参	牛乳・油・レーズン
11	木	牛乳	ごはん	米	牛乳
			ポークチャップ	豚肉・玉ねぎ・ケチャップ・バター・片栗粉	おしるこ
			白菜サラダ	白菜・胡瓜・レーズン・ハム・洋ドレ	あずき・もち
			豆乳味噌スープ / 果物	玉ねぎ・えのき・しめじ・エリンギ・チンゲン菜・豆乳	
12	金	牛乳	ごはん	米	牛乳
			幽庵焼き	鰤・柚子	ほうとう
			小松菜の白和え	小松菜・人参・糸こんにゃく・ちくわ・豆腐	きしめん・南瓜・大根・人参
			清汁 / 果物	なめこ・麩・わかめ	しめじ・長ねぎ・豚肉
13	土	牛乳	プルコギ丼	米・牛肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・にんにく	牛乳
			ナムル	ほうれん草・もやし・人参	はちみつサンド
			わかめスープ / 果物	わかめ・玉ねぎ	プティポワン・はちみつ
15	月	牛乳	発芽玄米ごはん	米・発芽玄米	牛乳
			鮭のねぎ味噌焼き	鮭・長ねぎ	あんぱん
			かぶの塩昆布和え	かぶ・かぶの葉・人参・胡瓜・塩昆布	
			打ち豆汁 / 果物	大豆・里芋・大根・油揚げ・豆腐・万能ねぎ	
16	火	牛乳	食パン	食パン	お茶
			チキンのクリーム煮	鶏肉・玉ねぎ・しめじ・コーン・生クリーム・牛乳・バター・小麦粉・パセリ	★しょうゆめし(愛媛)
			茹でブロッコリー	ブロッコリー	米・人参・干し椎茸
			白菜スープ	白菜・玉ねぎ・人参	ごぼう・こんにゃく
			牛乳 / 果物	牛乳	松山揚げ
17	水	牛乳	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	アップルパイ
			筑前煮	里芋・人参・ごぼう・れんこん・いんげん・椎茸・こんにゃく・鶏肉	りんご・パイシート
			味噌汁 / 果物	かぶ・かぶの葉・しめじ・油揚げ	

※午前おやつは、乳児のみの提供となります。
※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	午前おやつ	献立名	食品名	おやつ
18	木	牛乳	ごはん	米	牛乳
			ニラと豚肉のオイスターソース炒め	豚肉・にら・玉ねぎ・れんこん・オイスターソース	大学芋
			塩昆布ポテト	じゃが芋・塩昆布・バター・ごま	さつま芋・水あめ
			味噌汁 / 果物	ほうれん草・玉ねぎ・えのき	ごま
19	金	牛乳	ハヤシライス	米・豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・エリンギ・ルウ	牛乳
			まめサラダ	大豆・胡瓜・人参・ツナ・和ドレ	ドーナツ
			果物		ホットケーキmix粉・卵・バター・牛乳
20	土	牛乳	挽肉とごぼうのごはん	米・豚挽肉・ごぼう	牛乳
			コーンサラダ	コーン・キャベツ・人参・胡瓜・洋ドレ	マシュマロサンド
			味噌汁 / 果物	大根・万能ねぎ・油揚げ	クラッカー・マシュマロ
22	月	牛乳	ごはん	米	牛乳
			チャプスイ	豚肉・白菜・人参・玉ねぎ・椎茸・もやし・かまぼこ・いか	マカロニきな粉
			南瓜のカレーサラダ / 果物	南瓜・豚挽肉・玉ねぎ・ブロッコリー・トマト・マヨネーズ・カレー粉	マカロニ・きな粉
23	火	牛乳	しょうゆラーメン	生中華麺・焼豚・ほうれん草・もやし・なると・長ねぎ・にんにく・生姜	お茶
			厚揚げとチンゲン菜の炒め煮	厚揚げ・チンゲン菜・かにかま	鶏ぞうすい
			果物		米・鶏肉・大根・かぶ
					かぶの葉
24	水	牛乳	ごま塩ごはん	米・ごま塩	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	マーラーカオ
			コールスローサラダ	キャベツ・胡瓜・人参・コーン・洋ドレ	小麦粉・BP・卵
			さつま芋スープ / 果物	さつま芋・玉ねぎ・人参	牛乳・油・レーズン
25	木	牛乳	β-ランチ		牛乳
			人参ごはん	米・人参	チーズケーキ
			えびフライ	えび・小麦粉・パン粉・卵	クリームチーズ・卵
			温野菜	ブロッコリー・南瓜・ごまドレッシング	生クリーム・小麦粉
			ジュリエンヌスープ / 果物	玉ねぎ・キャベツ・人参・ベーコン	
26	金	牛乳	ごはん	米	牛乳
			幽庵焼き	鰤・柚子	ほうとう
			小松菜の白和え	小松菜・人参・糸こんにゃく・ちくわ・豆腐	きしめん・南瓜・大根・人参
			清汁 / 果物	なめこ・麩・わかめ	しめじ・長ねぎ・豚肉
27	土	牛乳	プルコギ丼	米・牛肉・人参・玉ねぎ・ピーマン・にんにく	牛乳
			ナムル	ほうれん草・もやし・人参	はちみつサンド
			わかめスープ / 果物	わかめ・玉ねぎ	プティポワン・はちみつ
29	月	牛乳	発芽玄米ごはん	米・発芽玄米	牛乳
			鮭のねぎ味噌焼き	鮭・長ねぎ	あんぱん
			かぶの塩昆布和え	かぶ・かぶの葉・人参・胡瓜・塩昆布	
			打ち豆汁 / 果物	大豆・里芋・大根・油揚げ・豆腐・万能ねぎ	
30	火	牛乳	食パン	食パン	お茶
			チキンのクリーム煮	鶏肉・玉ねぎ・しめじ・コーン・生クリーム・牛乳・バター・小麦粉・パセリ	★しょうゆめし(愛媛)
			茹でブロッコリー	ブロッコリー	米・人参・干し椎茸
			白菜スープ	白菜・玉ねぎ・人参	ごぼう・こんにゃく
			牛乳 / 果物	牛乳	松山揚げ
31	水	牛乳	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	アップルパイ
			筑前煮	里芋・人参・ごぼう・れんこん・いんげん・椎茸・こんにゃく・鶏肉	りんご・パイシート
			味噌汁 / 果物	かぶ・かぶの葉・しめじ・油揚げ	

★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 525kcal	たんぱく質 20.5g	脂質 16.2g	
幼児	カロリー 598kcal	たんぱく質 23.8g	脂質 17.0g	