

1月の献立



H26. 1. 4

たかさご保育園キッチン

日	曜	おひるごはん	乳児添加食	おやつ	延長補食	栄養成分(1人1食あたり)		備考
						乳児	幼児	
4 18	土	焼きそば、かぼちやの甘煮 玉ねぎの味噌汁、果物	スティック チーズ	牛乳 おかゆおにぎり	—	555, 200 164, 19	575, 193 148, 19	18日 風の子祭り
6 20	月	ごはん、鮭の味噌焼き、えび入り春雨サラダ 豆腐とえのきのすまし汁、果物	ウインナー ソテー	牛乳 甘辛団子	ふりかけおにぎり	546, 222 163, 18	558, 224 131, 20	
7 21	火	味噌煮込みうどん さつまいもとりんごのバター煮、果物	ブロッコリー ソテー	21日 牛乳 ケチャップライス	おかゆおにぎり	523, 183 141, 28	553, 193 134, 30	
22	水	ごはん、たららの香り揚げ 酢の物、かぶの味噌汁、果物	煮豆	牛乳 茶巾しぼり	梅干しおにぎり	543, 168 147, 17	559, 187 143, 20	
9 23	木	ごはん、八宝菜 中華風コーンスープ、果物	マッシュ ポテト	牛乳 マカロニのきなこ和え	鮭おにぎり	536, 207 174, 10	575, 231 177, 13	
10 24	金	ごはん、さばのしょうが煮 和風サラダ、人参と玉ねぎの味噌汁、果物	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 のり巻き	ツナパン	584, 200 158, 22	610, 208 161, 24	
11 25	土	チキンピラフ、ブロッコリーとコーンのソテー ポテトスープ、果物	煮魚 (かじき)	牛乳 クリームパン	—	558, 226 190, 21	590, 215 187, 27	
27	月	雑穀ごはん、かじきまぐろのねぎ味噌焼き えび入り胡麻和え、はんぺんのすまし汁、果物	人参の 甘煮	牛乳 大学芋	豚そぼろおにぎり	492, 176 156, 15	537, 204 164, 18	
14 28	火	ぶどうパン、ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き 野菜スープ、果物	鮭の バター焼き	牛乳 和風ツナおにぎり	ふりかけおにぎり	558, 206 164, 17	555, 184 158, 20	
15 29	水	ごはん、マーボー豆腐 ちくわのすまし汁、果物	ジャーマン ポテト	牛乳 ジャムロールパン	ゆかりおにぎり	550, 205 185, 20	593, 231 177, 23	
16	木	カレーライス、大根とほうたてのサラダ わかめスープ、果物	はすの 天ぷら	牛乳 抹茶蒸しパン	ごま塩おにぎり	601, 186 175, 16	625, 205 161, 20	
30	木	ごはん、銀だらの煮つけ、ひじきの和え物 人参と大根の味噌汁、果物	りんごの コンポート	牛乳 抹茶蒸しパン	ごま塩おにぎり	542, 163 169, 14	575, 180 170, 17	会食会
17 31	金	ごはん、ぶりの照り焼き、菜果なます ほうれん草と高野豆腐の味噌汁、果物	さつまいもの バター煮	牛乳 無添加菓子	ジャムサンド	500, 166 150, 15	516, 185 153, 17	
8	水	コーン入りごはん、えのきバーグ 付け合せ、豆乳味噌汁、果物	煮豆	牛乳 ラスク	梅干しおにぎり	571, 234 172, 17	607, 256 184, 19	幼児 誕生会

- * 延長補食には上記のほか、麦茶・果物が付きます。
- * 今月の果物はみかん、りんご、いちごなどのローテーションでだします。
- * 29日(水) ぞう組 料理保育をします。
- * 7日(火)のおやつは七草がゆとなります。

