



1月の献立

H26. 1. 5

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	栄養カギ 蛋白質・脂質		
						乳児	幼児	
5	月	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	かぼちゃ の甘煮	牛乳 マカロニきなこ和え	ふりかけにぎり	564,19.1 17.8,1.7	638,21.3 20.5,2.0	
19	月	ごはん、たららの香り揚げ、たまねぎの味噌汁 ほうれん草と人参のおひたし、果物	かぼちゃ の甘煮	牛乳 マカロニきなこ和え	ふりかけにぎり	520,17.6 15.2,1.6	582,19.4 15.2,1.9	
6	火	ごはん、生鮭の照り焼き、和風サラダ 人参と玉ねぎの味噌汁、果物	茹で ブロッコリー	牛乳 ごまおにぎり	梅干しにぎり	574,19.5 15.2,1.5	639,21.1 17.3,1.5	
20	火	味噌煮込みうどん、さつまいものバター煮 果物	茹で ブロッコリー	牛乳 ごまおにぎり	梅干しにぎり	544,18.0 13.9,3.0	602,19.2 15.7,3.0	
7 21	水	雑穀ごはん、豚肉のアップルソース焼き おかめ和え、大根と油揚げの味噌汁、果物	魚の 磯揚げ	牛乳 ジャムロールパン	塩こんぶにぎり	553,24.5 18.1,1.8	586,25.4 17.4,2.2	
22	木	ドライカレー、かぼちゃの甘煮 わかめスープ、果物	フライドポテト	牛乳 チーズ入り蒸しパン	おかめにぎり	546,17.3 16.9,1.7	646,21.8 19.0,2.6	
9 23	金	野菜のあんかけ丼、もやしのスープ ブロッコリーとコーンのソテー、果物	煮豆	牛乳 いなりずし	ぶどうパン	554,19.4 17.7,2.6	582,18.9 16.4,3.0	
10 24	土	チキンピラフ、じゃがいもの甘煮 野菜スープ、果物	スティック チーズ	牛乳 あんぱん	——	554,19.4 17.7,2.6	582,18.4 14.5,1.6	
26	月	ごはん、いりどり、なめこの味噌汁、果物	煮魚	牛乳 焼き芋	ゆかりにぎり	551,18.1 16.7,1.4	573,17.9 14.9,1.6	
13 27	火	ごはん、かじきの味噌焼き、酢の物 野菜スープ、果物	ウインナー ソテー	牛乳 焼きそば	鮭にぎり	555,16.7 18.0,1.6	582,18.1 17.1,2.0	
14 28	水	ぶどうパン、春雨スープ、果物 ひき肉とマッシュポテトの重ね煮	はすの 天ぷら	牛乳 和風ソナにおにぎり	ごま塩にぎり	528,19.8 19.5,1.9	541,20.8 16.2,2.0	
15 29	木	ごはん、鮭フライ、えび入り春雨サラダ キャベツの味噌汁、果物	さつまいも の甘煮	牛乳 豆腐入り甘辛団子	豚そぼろにぎり	560,19.7 15.1,1.9	633,23.1 17.4,2.0	
16 30	金	ごはん、豚肉の生姜焼き、果物 ほうれん草の磯和え、じゃがいもの味噌汁	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 無添加菓子	ジャムサンド	569,19.7 21.1,2.2	574,21.1 18.7,2.0	
17 31	土	焼きそば、さつまいもとりんごのバター煮 大根と人参の味噌汁、果物	人参の 甘煮	牛乳 おかめにぎり	——	536,16.4 15.9,1.4	627,19.1 17.1,1.7	風の子 祭り
8	木	あずきごはん、ミートローフ、付け合せ 野菜入りわかめスープ、果物	りんごの コンポート	牛乳 チーズ入り蒸しパン	おかめにぎり	562,22.1 17.9,1.7	649,26.8 19.8,2.2	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。

* 果物は市場の都合上、みかん、りんご、いちごのローテーションでだします。

* 7日（水）のおやつは七草がゆになります。

