



# 1月の献立

H29. 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	栄養カギ 蛋白質・脂質		備考
						乳児	幼児	
4 18	水	ごはん、豚肉のアップルソース焼き おかめ和え、たまねぎの味噌汁、果物	じゃがいもの 甘煮	牛乳 マカロニきなこ	塩こんぶ にぎり	515,20.4 14.2,1.6	529,21.9 12.7,1.8	
5 19	木	ごはん、生揚げのそぼろあんかけ 大根の味噌汁、果物	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 焼き芋	おかめにぎり	533,17.6 15.6,1.4	597,20.4 17.9,1.7	
6 20	金	ごま塩ごはん、肉じゃが キャベツの味噌汁、果物	かき揚げ	牛乳 6日 七草がゆ 20日 無添加菓子	りんごパン	492,17.4 12.4,2.4	520,18.9 10.3,2.9	
7 21	土	野菜とウインナーのピラフ、野菜入りわかめスープ さつまいもとりんごのバター煮、果物	スティック チーズ	牛乳 クリームシ	—————	586,18.6 21.5,2.5	624,17.7 20.8,2.9	
23	月	きのこごはん、鮭の照り焼き ひじきの和え物、豆腐の味噌汁、果物	マッシュポテト	牛乳 スパゲティミートソース	ふりかけにぎり	567,23.7 17.5,2.0	633,26.9 19.1,2.4	
24	火	ごはん、鶏のから揚げ、たまねぎの味噌汁 キャベツの塩昆布和え、果物	煮魚 (おひょう)	牛乳 和風ソナにおこぎり	茶めしにぎり	587,23.3 17.2,1.5	644,22.3 19.6,1.7	
11 25	水	ごはん、たららの香り揚げ、ブロッコリーのおかめ和え 大根と油揚げの味噌汁、果物	ウインナー ソテー	牛乳 ホットケーキ	鮭にぎり	540,18.5 17.1,1.6	566,19.7 14.9,1.7	
12 26	木	まぐろのそぼろ丼、キャベツのごま和え ちくわのすまし汁、果物	煮豆 (うずら豆)	牛乳 あんぱん	ごま塩にぎり	589,22.9 14.1,2.2	605,25.6 15.3,2.6	
13 27	金	ごはん、照り焼きチキン、野菜スープ 小松菜の中華風和え物、果物	茹でブロッコリー	牛乳 のり巻き	ぶどうパン	545,23.0 13.5,2.2	605,25.6 15.3,2.6	
14 28	土	焼きそば、かぼちゃのバター煮 えのきともやしの野菜スープ、果物	大根の甘煮	牛乳 塩こんぶにぎり	—————	488,15.3 15.2,1.4	558,17.4 17.6,1.6	14日 風の子祭り
16 30	月	ごはん、かじきの照り焼き、豆腐の味噌汁 ほうれん草のごま和え、果物	りんごの コンポート	牛乳 フライドポテト	豚そぼろ にぎり	478,15.9 15.7,1.3	516,19.0 16.0,1.5	
17 31	火	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 白玉きなこ	おかめにぎり	582,18.2 17.6,1.7	630,20.5 20.4,2.0	
10	火	バターロールパン、具だくさん野菜スープ ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き、果物	はすの天ぷら	牛乳 ごまおこぎり	茶めしにぎり	518,15.5 17.3,1.4	553,17.3 16.3,1.7	幼児誕生会

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしく申し上げます。

- \* 延長補食には上記のほか、麦茶が付きます。
- \* 果物は市場の都合上、みかん、りんご、かきのローテーションでだします。
- \* 6日(金)のおやつは七草がゆになります。
- \* 27日(金) ぞう組さんがクッキングをします。
- \* ひよこ組 金曜日のおやつは雑炊になります。

