



1月の献立

H30. 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	雑糧 たんぱく質・脂質		
						乳児	幼児	
4 18	木	ごま塩ごはん 肉じゃが 豆腐とえのきの味噌汁 果物	かき揚げ	牛乳 白玉きなこ	おかか にぎり	583 18.6 17.0 1.6	583 20.1 13.3 1.9	
5 19	金	ごはん もやしとわかめの味噌汁 ポークケチャップ ゆで野菜 果物	ジャーマン ポテト	牛乳 のり巻き	メープル パン	582 21.0 12.8 1.9	570 23.0 11.2 2.2	
6 20	土	和風スパゲティー かぼちゃの甘煮 キャベツと玉ねぎのスープ 果物	スティック チーズ	牛乳 おかかにぎり	————	521 19.3 17.3 2.1	572 19.4 16.2 2.2	
22	月	ごはん ほうれんそうのごま和え さばの焼きおろし煮 かぶの味噌汁 果物	マッシュ ポテト	牛乳 人参の豆乳入り蒸しパン	ふりかけ にぎり	583 19.8 15.7 1.7	609 22.6 17.8 2.0	
23	火	バターロール 野菜スープ ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き 果物	煮魚 (かじき)	牛乳 ごまおにぎり	塩こんぶ にぎり	549 18.8 17.4 1.5	575 17.8 17.8 1.7	
10 24	水	雑穀ごはん かじきのフライチーズ風味 酢の物 白菜の味噌汁 果物	煮豆	牛乳 マカロニのカレー煮	茶めし にぎり	583 22.0 16.5 2.2	588 24.6 18.7 2.5	
11 25	木	ごはん 厚揚げの炒め物 キャベツの味噌汁 果物	さつまいも 甘煮	牛乳 生クリームサンド	鮭にぎり	588 19.0 19.0 1.7	589 21.5 21.0 1.7	
12 26	金	ごはん えび入り春雨サラダ 生鮭の照り焼き 玉ねぎの味噌汁 果物	はすの 天ぷら	牛乳 無添加菓子	ぶどう パン	586 21.2 19.3 1.6	574 24.4 17.3 1.9	
13 27	土	焼きそば さつまいものバター煮 ねぎとわかめの味噌汁 果物	煮魚 (おひょう)	牛乳 塩こんぶおにぎり	————	521 19.1 13.9 1.5	572 17.2 15.6 1.8	13日 風の子まつり
15 29	月	ごはん ほうれんそうとえのきの煮ひたし ぶりの味噌照り焼き 豆腐のすまし汁 果物	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 ホットケーキ	ふりかけ にぎり	589 20.1 15.7 1.3	587 22.8 15.5 1.4	
16 30	火	ホワイトスマグティー えのきとたまごの野菜スープ ブロッコリーのオーロラソースかけ 果物	さつまいも 甘煮	りんごジュース 鮭おにぎり	豚そぼろ にぎり	580 18.2 16.7 1.3	605 20.3 17.3 1.3	
17 31	水	カレーライス 大根とホタテのサラダ わかめスープ 果物	りんごの 甘煮	牛乳 ラスク	ごま塩 にぎり	578 18.3 19.7 2.0	648 20.7 22.4 2.3	
9	火	ごはん 照り焼きチキン 五目きんぴら 具だくさん味噌汁 果物	ウインナー ソテー	牛乳 七草粥	塩こんぶ にぎり	549 22.3 17.0 2.3	573 24.3 14.0 2.3	4, 5歳児 食事会

- * 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、りんごなどのローテーションとなります。
- * 厚揚げの炒め物、人参の豆乳入り蒸しパンは新メニューとなります。
- * 26日(金) ぞう組はクッキングをします。
- * ひよこ組 毎週金曜日のおやつは雑炊となります。

