

# 1月の献立



H31. 1. 4

たかさご保育園キッチン

| 日        | 曜 | おひるごはん                                       | 乳児<br>添加食      | おやつ              | 延長補食    | 栄養量エネルギー<br>蛋白質(%) |                   |                 |
|----------|---|--|----------------|------------------|---------|--------------------|-------------------|-----------------|
|          |   |  |                |                  |         | 乳児                 | 幼児                |                 |
| 4<br>18  | 金 | ごはん 肉じゃが<br>大根と人参の味噌汁 果物                     | マカロニ<br>ケチャップ煮 | 牛乳<br>無添加菓子      | ぶどうパン   | 542 164<br>181 17  | 558 176<br>164 19 |                 |
| 5<br>19  | 土 | スパゲティポリアン 玉ねぎとベーコンのスープ<br>きゃべつとコーンのソテー 果物    | スティック<br>チーズ   | 牛乳<br>おかゆにぎり     | ————    | 512 173<br>187 17  | 552 170<br>181 21 |                 |
| 7<br>21  | 月 | ごはん マーボー豆腐<br>春雨スープ 果物                       | さつま芋の<br>天ぷら   | 牛乳<br>マカロニミートソース | 鮭こぎり    | 559 198<br>209 16  | 552 230<br>209 20 |                 |
| 22       | 火 | カレーライス かぶときゅうりのサラダ<br>わかめスープ 果物              | 鮭の<br>バター焼き    | 牛乳<br>お好み焼き      | ふりかけにぎり | 551 211<br>185 18  | 594 200<br>183 21 |                 |
| 9<br>23  | 水 | 雑穀ごはん 煮魚 さつま芋とひじきの煮物<br>豆腐となめこの味噌汁 果物        | ウインナー<br>ソテー   | 牛乳<br>豆乳ケーキ      | 豚そぼろにぎり | 550 211<br>148 14  | 552 235<br>151 16 |                 |
| 10<br>24 | 木 | ごはん 豚肉の生姜焼 ゆで野菜<br>白菜の味噌汁 果物                 | 煮魚<br>(かじき)    | 牛乳<br>あんぱん       | ごま塩にぎり  | 555 237<br>171 17  | 609 238<br>179 19 |                 |
| 11<br>25 | 金 | ごはん 鮭のてり焼き さつま芋と人参の味噌汁<br>ほうれん草とえのきたけのお浸し 果物 | かき揚げ           | 牛乳<br>のり巻き       | メープルパン  | 570 201<br>112 18  | 580 216<br>186 20 | 25日5歳児<br>クッキング |
| 12       | 土 | 焼きそば かぼちゃの甘煮<br>きのこのスープ 果物                   | 人参グラッセ         | 牛乳<br>塩こんぶにぎり    | ————    | 515 157<br>172 11  | 559 178<br>187 12 |                 |
| 26       | 土 | 焼きうどん かぼちゃの甘煮<br>きのこのスープ 果物                  | 人参の炒め煮         | 牛乳<br>塩こんぶにぎり    | ————    | 514 155<br>174 11  | 557 176<br>187 12 |                 |
| 28       | 月 | ごはん 生揚げのそぼろあんかけ<br>玉ねぎと人参の味噌汁 果物             | 大根の甘煮          | 牛乳<br>生クリームサンド   | おかゆにぎり  | 550 201<br>203 18  | 617 229<br>227 21 |                 |
| 15<br>29 | 火 | スパゲティミートソース 野菜スープ<br>さつま芋とリンゴのバター煮 果物        | 茹で<br>ブロッコリー   | 牛乳<br>鮭こぎり       | ふりかけにぎり | 542 194<br>158 17  | 623 212<br>179 17 |                 |
| 16<br>30 | 水 | ごはん たららの香り揚げ 大根の味噌汁<br>キャベツとツナの甘酢和え 果物       | 煮豆             | 牛乳<br>黒糖ラスク      | 茶めしにぎり  | 540 172<br>182 18  | 587 190<br>204 21 |                 |
| 17<br>31 | 木 | ロールパン ポークビーンズ<br>えのきとやしの野菜スープ 果物             | ブロッコリー<br>ソテー  | 牛乳<br>鶏そぼろにぎり    | 塩こんぶにぎり | 556 217<br>184 21  | 635 234<br>197 21 |                 |
| 8        | 火 | ごはん ハンバーグ かぶのスープ<br>ブロッコリー・ミニトマト 果物          | リンゴの<br>コンポート  | 牛乳<br>フライドポテト    | ふりかけにぎり | 557 182<br>228 12  | 609 212<br>245 14 | 4.5歳児<br>お食事会   |

\*延長補食には上記のほか麦茶が付きます

\*今月のフルーツは、みかん、リンゴのローテーションとなります

\*ひよこ組 毎週金曜日のおやつは雑炊となります

\*7日(月)のおやつは七草粥となります

\*25日(金)ぞう組はクッキングです

\*マカロニミートソース、豆乳ケーキは新メニューです

