



# 1月の献立

2020. 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	栄養エネルギー 蛋白質		
						乳児	幼児	
15 29	水	ごはん 回鍋肉 ちくわのすまし汁 果物	かき揚げ	牛乳 焼き芋	豚そぼろ おにぎり	516 47 134 16	525 162 113 19	
16 30	木	ごはん 厚揚げの炒め物 かぶの味噌汁 果物	生鮭の バター焼	りんごジュース 生クリームサンド	茶めしにぎり	507 174 154 14	557 167 154 16	
17 31	金	ごはん かじきまぐろの酢豚風 野菜入りわかめスープ 果物	煮豆	牛乳 無添加菓子	塩むすび	523 171 180 15	500 191 194 18	
4 18	土	和風スパゲティー ジャが芋の煮付 野菜スープ 果物	スティック チーズ	お茶 おかかにぎり	—————	336 119 88 19	407 115 71 19	
6	月	キャベツとツナのスパゲティー 果物 かぼちゃのバター煮 もやしのスープ	ウインナー ソテー	牛乳 ごまおにぎり	塩こんぶ おにぎり	520 162 178 11	538 174 161 12	
7	火	雑穀ごはん 煮魚 きのこの味噌汁 さつまいもとひじきの煮物 果物	マカロニ ケチャップ煮	牛乳 七草粥	ふりかけ おにぎり	494 210 112 22	527 235 94 26	
22	水	豚肉と野菜のあんかけ丼 煮豆 大根と油揚げの味噌汁 果物	人参の甘煮	牛乳 マカロニきな粉	ごま塩 おにぎり	541 189 154 17	617 215 175 21	
9 23	木	ごはんかじきまぐろのねぎ味噌焼き 果物 小松菜の中華風和え物 豆腐とえのきのすまし汁	マッシュ ポテト	牛乳 豆乳ケーキ	おかか おにぎり	555 211 179 14	618 229 208 17	
10 24	金	ごはん 照焼きチキン 果物 白菜油揚げのおかか和え 里芋と人参の味噌汁	茹で ブロッコリー	牛乳 いなりずし	鮭にぎり	603 270 155 22	672 237 169 21	
11 25	土	焼きうどん さつま芋の甘煮 玉ねぎの味噌汁 果物	大根の甘煮	お茶 塩こんぶにぎり	—————	383 98 56 23	425 112 69 28	
27	月	ごはん ぶりの照り焼 ひじきの白和え 玉ねぎと人参の味噌汁 果物	はすの天ぷら	牛乳 ポテト田楽	ふりかけ おにぎり	519 189 161 16	537 213 148 18	
14 28	火	あんかけ焼きそば もやしのナムル はるさめ中華スープ 果物	ジャーマン ポテト	牛乳 鮭おにぎり	ごま おにぎり	527 209 144 22	604 244 135 29	
8	水	ごはん エビフライ 白菜スープ かぶときゅうりのサラダ 果物	さつま芋と りんごのバター煮	牛乳 甘辛団子	ごま塩 おにぎり	543 167 129 14	555 177 195 16	45歳児 お食事会
20	月	雑穀ごはん 煮魚 きのこの味噌汁 さつまいもとひじきの煮物 果物	マカロニ ケチャップ煮	牛乳 焼きそば	塩こんぶ おにぎり	540 220 149 16	554 237 131 18	
21	火	カレーライス コールスロー わかめスープ 果物	煮魚 (おひょう)	牛乳 メープルパン	ふりかけ おにぎり	608 222 199 21	668 214 228 25	

\*都合により、メニュー・材料が変更になる場合があります

\*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、りんご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

\*24日(金)ぞう組はクッキングをします

\*コールスローは新メニューとなります

