



# 1月の献立

2021. 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・脂質・塩   |                        | 備考  |
|----------|---|---|-------------------|--------------------|---------|------------------------|------------------------|-----|
|          |   |   |                   |                    |         | 乳児                     | 幼児                     |     |
| 4<br>18  | 月 | ごま塩ごはん、肉じゃが<br>大根の味噌汁、果物                      | マカロニの<br>ケチャップ煮   | 牛乳<br>豆乳ホットケーキ     | ふりかけにぎり | 531, 18.1<br>12.9, 2.1 | 539, 19.4<br>11.5, 1.9 |     |
| 5<br>19  | 火 | 煮込みうどん<br>かぼちやの甘煮、果物                          | 煮魚<br>(おひょう)      | 牛乳<br>豚そぼろにぎり      | おかめにぎり  | 528, 19.7<br>13.5, 1.7 | 570, 19.2<br>15.3, 2.1 |     |
| 6<br>20  | 水 | ごはん、マーボー豆腐<br>中華風コンスープ、果物                     | マッシュ<br>ポテト       | 牛乳<br>味噌おでん        | ごまおにぎり  | 539, 21.5<br>17.6, 1.5 | 602, 24.1<br>20.3, 1.7 |     |
| 7<br>21  | 木 | 豚肉とさつま芋の炊き込みごはん<br>すじょうゆ和え、かぶの味噌汁、果物          | 人参の<br>甘煮         | 牛乳<br>七草粥          | 塩こんぶにぎり | 531, 17.5<br>18.6, 2.4 | 605, 20.0<br>20.0, 2.8 |     |
| 8<br>22  | 金 | 雑穀ごはん、かじきの照り焼き、果物<br>ほうれん草とコーンのナムル、人参と玉ねぎの味噌汁 | じゃが芋の<br>バター煮     | 牛乳<br>無添加菓子        | 茶めしにぎり  | 535, 18.0<br>17.3, 1.7 | 580, 20.6<br>17.6, 2.0 |     |
| 9<br>23  | 土 | チキンピラフ、さつま芋の甘煮<br>野菜スープ、果物                    | 煮魚<br>(おひょう)      | オレンジジュース<br>ジャムサンド | —       | 456, 14.2<br>8.3, 2.1  | 533, 13.9<br>10.1, 2.6 |     |
| 25       | 月 | ごはん、たらりの香り揚げ<br>おかめあえ、きのこの味噌汁、果物              | かぼちやの<br>甘煮       | 牛乳<br>きな粉ラスク       | ふりかけにぎり | 536, 19.7<br>16.8, 2.1 | 583, 22.0<br>17.1, 2.3 |     |
| 12<br>26 | 火 | バターロールパン、鶏肉のトマト煮<br>野菜スープ、果物                  | ほうれん草と<br>しらすのソテー | 牛乳<br>切開大根おにぎり     | 鮭にぎり    | 541, 21.1<br>19.3, 2.3 | 582, 22.5<br>20.2, 2.6 |     |
| 13<br>27 | 水 | ごはん、さわらの味噌焼き<br>白菜と油揚げの煮ひたし、麩のすまし汁、果物         | 煮豆                | 牛乳<br>フライドポテト      | ごま塩にぎり  | 531, 18.9<br>17.1, 1.2 | 570, 21.5<br>18.2, 1.5 |     |
| 14<br>28 | 木 | ごはん、厚揚げのそぼろあんかけ<br>さつま芋と人参の味噌汁、果物             | 大根の<br>甘煮         | 牛乳<br>ぶどうパン        | 塩むすび    | 545, 19.6<br>16.4, 1.7 | 642, 23.1<br>19.1, 2.1 |     |
| 15       | 金 | カレーライス、大根とツナのサラダ<br>わかめスープ、果物                 | りんごの<br>甘煮        | 牛乳<br>のり巻き         | 豚そぼろにぎり | 604, 19.1<br>15.4, 2.2 | 666, 21.5<br>17.6, 2.6 |     |
| 16<br>30 | 土 | キャベツとベーコンのスパゲティー<br>ブロッコリーとコーンのソテー、ポテトスープ、果物  | スティック<br>チーズ      | 麦茶<br>ふりかけおにぎり     | —       | 425, 15.4<br>10.8, 1.2 | 477, 15.8<br>9.6, 1.1  |     |
| 29       | 金 | やこめごはん、いわしのしょうが煮<br>きゃべつのごま和え、玉ねぎの味噌汁、果物      | はずの<br>天ぷら        | 麦茶<br>のり巻き         | 豚そぼろにぎり | 537, 20.1<br>9.5, 2.1  | 582, 23.4<br>7.9, 2.4  | 豆まき |

※延長補食には上記のほか麦茶が付きます。

※今月の果物は、りんご、みかんなど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。

※21日(木)のおやつは、菜めしにぎりとなります。

