



1月の献立

2023. 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 蛋白質脂肪	
						乳児	幼児
4 18	水	ごま塩ごはん 肉じゃが 大根の味噌汁 果物	マカロニ ケチャップ煮	牛乳 豆乳ケーキ (マーマレード)	ふりかけ にぎり	571 180 166 17	536 191 160 19
5 19	木	キャベツとツナのスパゲティ 野菜スープ 果物	ウインナー ソテー	牛乳 ごまおにぎり	塩こんぶ にぎり	487 158 183 11	531 171 164 11
6 20	金	豚肉と野菜のあんかけ丼 果物 かぶときゅうりのサラダ 玉ねぎの味噌汁	さつまいもの 天ぷら	牛乳 無添加菓子	おかか にぎり	507 168 160 23	534 192 147 28
7 21	土	カレーライス 具だくさんスープ 果物	スティック チーズ	牛乳 ジャムロールパン	—	528 180 180 18	619 209 210 22
23	月	ごはん 生鮭の味噌焼き 果物 ほうれん草の胡麻和え ちくわのすまし汁	ジャーマン ポテト	牛乳 生クリームサンド	茶めし にぎり	506 218 173 19	526 240 158 21
10 24	火	あんかけ焼きそば 具だくさん野菜スープ 果物	うずら豆	牛乳 じゃこおかかにぎり	ごま おにぎり	520 174 160 22	570 194 185 28
11 25	水	ごはん いりどり 果物 豆腐となめこの味噌汁	魚の 磯辺揚げ	牛乳 ツナチャーハン	鮭こぎり	547 210 175 16	591 209 167 20
12 26	木	ごはん マーボー豆腐 中華風コーンスープ 果物	さつま芋の バター煮	牛乳 ラスク	さつまいも にぎり	532 188 199 15	538 213 219 15
13	金	ごはん 照り焼きチキン 酢の物 大根と油揚げの味噌汁 果物	りんごの 甘煮	牛乳 のり巻き	ごま塩 にぎり	513 230 110 18	559 235 122 21
14 28	土	キャベツとベーコンのスパゲティ 果物 いんげんとコーンのソテー ポテトスープ	スティック チーズ	牛乳 塩こんぶにぎり	—	482 185 161 19	499 178 148 19
16 30	月	雑穀ごはん 煮魚 ひじきの和え物 豆腐とえのきの味噌汁 果物	かき揚げ	牛乳 ぶどうパン	ふりかけ にぎり	507 221 138 18	539 255 118 22
17 31	火	ごはん ぶりの照り焼 南瓜の味噌汁 白菜とツナのごまマヨ和え 果物	ゆで ブロッコリー	牛乳 ナポリタン	豚そぼろ にぎり	528 206 219 20	614 225 251 20
27	金	やこめごはん いわしの生姜煮 果物 おかか和え 人参と玉ねぎの味噌汁	人参の 甘煮	牛乳 のり巻き	ごま塩 にぎり	533 240 105 22	590 275 115 27

*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、りんご、みかん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

*6日のおやつは七草粥です

