

2020年 1月の給食予定献立表 (3才未満児)

なんでもたべて ことしも げんきにあそぼうね！ さくらんぼ保育園

曜日	日	こんだてめい	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	白のなかま	エネルギー 蛋白質脂質水分
			血や肉になる	力や体温になる	体の調子を整える	調味料・その他	
月	13	ハヤシライス キャベツとわかめのしらすあえ みかん	豚肉 しらす干し	じゃがいも	人参 玉葱 トマト缶 キャベツ みかん	しょうゆ ケチャップ ワカメ	564kcal 20.5g 11.0g 1.4g
	27	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう フルーツきんとん	牛乳 牛乳	おかし さつまいも 三温糖	パイン缶 りんご キウイ		
火	14	さかなのムニエル ほうれんそうのソテー はくさいのスープ	魚 ベーコン バター 豆腐	三温糖 片栗粉	ほうれん草 人参 コーン缶 白菜 玉葱 えのきたけ	しょうゆ しょうゆ 昆布 鯉節 塩 ワカメ	524kcal 21.2g 18.7g 3.4g
	28	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし	牛乳 ヨーグルト	おかし おかし	りんご		
水	1	15日: どんとやき にこみうどん	豚肉 油揚げ	うどん	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草	昆布 鯉節 しょうゆ	498kcal 21.3g
	15	はくさいとこまつなのおかかあえ みかん	かつお節	おかし	白菜 小松菜 みかん	しょうゆ	10.8g 2.2g
	29	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう 15日: マカロニきなこ 29日: きなこだんご	牛乳 きなこ きなこ	マカロニ 三温糖 上新粉 三温糖		塩 塩	569kcal 22.4g 11.3g 2.1g
木	2	やきどうふとやさいのにつけ むしかぼちゃ	豆腐 豚肉 白滝	三温糖 片栗粉	白菜 生椎茸 人参 かぼちゃ	しょうゆ 塩	535kcal 23.5g
	16	なめこのみそしる	豆腐 味噌	おかし	なめこ 長ねぎ	昆布 煮干し ワカメ	16.7g 1.8g
金	3	チンジャオロース こまつなとにんじんのナムル	豚肉	じゃがいも 三温糖 片栗粉 油 三温糖 ごま油	人参 ピーマン 赤パプリカ 小松菜 人参 もやし しめじ 長ねぎ	しょうゆ 酢 塩 しょうゆ 昆布 鯉節 塩 ワカメ	542kcal 21.2g 15.4g 1.3g
	17	わかめスープ みかん	豆腐	おかし			
土	4	バターロールパン ぎゅうにゅう ぶたにくときゃべつのあまからいため	牛乳 豚肉	バターロールパン 三温糖	人参 キャベツ 小松菜	しょうゆ しょうゆ	456kcal 21.1g 16.7g 1.2g
	18	こまつなのごまあえ くだもの 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳	白すりごま おかし おかし		麦茶	
月	6	カレーライス コーンとツナのサラダ みかん	豚肉 ツナ	じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン キャベツ きゅうり コーン缶	カレールウ マヨドレ 酢 塩	556kcal 19.9g 16.9g 0.9g
	20	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう 6日: おかし 20日: こうやどうふのあべかわもち	牛乳 牛乳 高野豆腐	おかし おかし きな粉 三温糖 油 片栗粉		塩	562kcal 20.5g 18.7g 1.0g
火	7	さかなのてりやき こうはくなます はくさいのみそしる	魚 油揚げ 味噌	三温糖 三温糖	大根 人参 白菜 しめじ 長ねぎ	しょうゆ 酢 塩 昆布 煮干し ワカメ	444kcal 18.4g 8.7g 1.9g
	21	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ 7日: むぎちゃ ななくさがゆ りんご 21日: ぎゅうにゅう りんご おかし	牛乳	おかし 米 おかし	七草 りんご りんご	麦茶 塩	493kcal 21.3g 12.9g 2.0g
水	8	コッペパン ハンバーグのトマトソースに カリフラワーのサラダ	豚挽肉 卵 ツナ缶	パンパン粉 三温糖 片栗粉	玉葱 トマト缶 カリフラワー きゅうり	ケチャップ しょうゆ 酢 マヨドレ	597kcal 25.1g 18.7g 1.9g
	22	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ おかかおにぎり みかん	牛乳 牛乳 かつお節	じゃがいも おかし 米	人参 玉葱 コーン缶 クリームコーン缶 ほうれん草 みかん	塩 麦茶 しょうゆ	
木	9	やきざかな こんさいのそぼろに	魚 豚挽肉	三温糖 片栗粉	人参 大根 れんこん 玉葱 えのきたけ 小松菜 りんご	しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	517kcal 25.9g 15.3g 1.8g
	23	とうふのみそしる りんご 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし いりざかな	豆腐 味噌 牛乳 牛乳 小魚	おかし おかし			
金	10	おやこに キャベツのゆかりあえ	鶏肉 卵	三温糖	人参 玉葱 キャベツ	しょうゆ ゆかり	519kcal 21.5g 14.0g 2.0g
	24	さつまいものみそしる みかん 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう ごまめ おかし	油揚げ 味噌 牛乳 牛乳 煮干し	さつまいも おかし いりごま 三温糖	玉葱 しめじ 小松菜 みかん	昆布 煮干し しょうゆ	
土	11	チキンカレー かぶのしおもみ くだもの	鶏肉	じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン かぶ きゅうり	カレールウ 塩	565kcal 24.3g 13.1g 1.1g
	25	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳 牛乳	おかし おかし			

*今月はお正月らしい献立にしました。冬野菜や根菜類も沢山取り入れました。

