

2020年 1月の給食予定献立表 (3才以上児)

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 27	ハヤシライス キャベツとわかめのしらすあえ みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう フルーツきんとん	豚肉 しらす干し 牛乳	じゃがいも さつまいも 三温糖	人参 玉葱 トマト缶 キャベツ みかん パイン缶 りんご キウイ	しょうゆ ケチャップ ワカメ	488kcal 19.4g 13.4g 1.8g
火	14 28	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 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし	魚 ベーコン バター 豆腐 ヨーグルト	三温糖 片栗粉 おかし	ほうれん草 人参 コーン缶 白菜 玉葱 えのきたけ りんご	しょうゆ しょうゆ 昆布 鯉節 塩 ワカメ	358kcal 18.4g 16.8g 3.3g
水	1 15 29	15日: どんどやき にこみうどん はくさいとこまつなのおかかあえ みかん 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	豚肉 油揚げ かつお節 牛乳 きなこ きなこ	うどん マカロニ 三温糖 上新粉 三温糖	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草 白菜 小松菜 みかん	昆布 鯉節 しょうゆ しょうゆ 塩 塩	636kcal 26.0g 14.1g 2.6g 723kcal 27.3g 14.6g 2.5g
木	2 16 30	やきどうふとやさいのにつけ むしかぼちゃ なめこのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう いりざかな おかし りんご	豆腐 豚肉 白滝 豆腐 味噌 牛乳 小魚	三温糖 片栗粉 おかし	白菜 生椎茸 人参 かぼちゃ なめこ 長ねぎ りんご	しょうゆ 塩 昆布 煮干し ワカメ	441kcal 23.2g 19.3g 1.9g
金	3 17 31	チンジャオロース こまつなとにんじんのナムル わかめスープ みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう ココアババロア	豚肉 豆腐 牛乳 豆乳	じゃがいも 三温糖 片栗粉 油 三温糖 ごま油 三温糖 上新粉	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 アガー ココア	481kcal 20.7g 20.2g 1.4g
土	4 18	バターロールパン ぎゅうにゅう ぶたにくときゃべつをあまからいため こまつなごまあえ くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳 豚肉	バターロールパン 三温糖 白すりごま おかし	人参 キャベツ 小松菜	しょうゆ しょうゆ 麦茶	376kcal 19.6g 17.4g 0.8g
月	6 20	カレーライス コーンとツナのサラダ みかん 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	豚肉 ツナ 牛乳 高野豆腐	じゃがいも おかし きな粉 三温糖 油 片栗粉	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 塩	470kcal 19.3g 19.0g 1.4g 465kcal 19.5g 21.0g 1.5g
火	7 21	21日: 4・5才児そりすべり さかなのてりやき こうはくなます はくさいのみそしる 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	魚 油揚げ 味噌 牛乳	三温糖 三温糖 米 おかし	大根 人参 白菜 しめじ 長ねぎ 七草 りんご りんご	しょうゆ 酢 塩 昆布 煮干し ワカメ 麦茶 塩	298kcal 15.6g 5.9g 1.9g 400kcal 21.6g 15.1g 2.1g
水	8 22	8日: もちやきかい (切り餅2個持参) パンのひ(パン持参) ハンバーグのトマトソースに カリフラワーのサラダ コーンシチュー 午後おやつ むぎちゃ みかん 8日: もちやき 22日: おかかおにぎり	豚挽肉 卵 ツナ缶 牛乳 かつお節	パン パン粉 三温糖 片栗粉 じゃがいも もち 米	玉葱 トマト缶 カリフラワー きゅうり 人参 玉葱 コーン缶 クリームコーン缶 ほうれん草 みかん みかん	ケチャップ しょうゆ 酢 マヨドレ 塩 麦茶 のり しょうゆ のり しょうゆ	640kcal 22.3g 14.2g 1.5g 471kcal 19.5g 13.7g 1.5g
木	9 23	やきざかな こんさいのそぼろに とうふのみそしる りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし いりざかな	魚 豚挽肉 豆腐 味噌 牛乳 小魚	三温糖 片栗粉 おかし	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	412kcal 25.4g 16.7g 1.9g
金	10 24	おやこに キャベツのゆかりあえ さつまいものみそしる みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう ごまめ おかし	鶏肉 卵 油揚げ 味噌 牛乳 煮干し	三温糖 さつまいも いりごま 三温糖	人参 玉葱 キャベツ 玉葱 しめじ 小松菜 みかん	しょうゆ ゆかり 昆布 煮干し しょうゆ	462kcal 22.6g 17.2g 2.1g
土	11 25	チキンカレー かぶのしおもみ くだもの 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	鶏肉 牛乳	じゃがいも おかし	人参 玉葱 ピーマン かぶ きゅうり	カレールウ 塩	464kcal 23.1g 15.8g 1.4g

- * 15日(水)、29日(水)は主食はいりません。
- * 8日(水)、22日(水)はパンの日です。パンを持参してください。
- * 8日(水)はもち焼き会です。以上児のみ、切り餅を一人2個持参してください。(おやつに食べます)
- * 土曜保育も1日保育になりますので、3才児以上児は主食を持参してください。
- 4日、18日はパン持参、11日、25日はご飯を持参してください。
- * 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。

