

2023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 ン 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	2	★カレーライス	豚肉	じゃがいも	人参 玉葱 ビーマン	カレールー	601kcal]
	16	★コーンとツナのサラダ	ツナ		キャベツ きゅうり コーン缶 みかん	マヨドレ 酢 塩	21.4g
	30	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 なっとうのかきあげ	牛乳 牛乳 納豆 かつお節 しらす	おかし 小麦粉	長ねぎ コーン缶	塩	23.2g 2.0g
火	3	やき豆腐とやさいのにつけ ほうれんそうのごまあえ	焼き豆腐 豚挽肉	三温糖 片栗粉	人参 白菜 生椎茸	しょうゆ 白滝	559kcal
	17	★さつまいものみそしる	油揚げ 味噌	白すりごま	ほうれんそう	しょうゆ	22.7g
	31	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 ★いりざかな	牛乳 ヨーグルト 小魚	おかし おかし	玉葱 しめじ 小松菜 りんご	昆布 煮干し	15.1g 2.4g
水	4	にくどんぶり ★きゃべつのゆかりあえ	豚肉	三温糖	人参 玉葱	しょうゆ	488kcal 19.8g
	18	ワカメスープ 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 4日: おかし 18日: くらまめのむしパン	絹豆腐 牛乳 牛乳 卵 黒豆	おかし 小麦粉 三温糖	キャベツ 玉葱 えのき茸 みかん	ゆかり 昆布 鯉節 塩 ワカメ	16.2g 0.8g 553kcal 23.8g 15.9g 0.7g
	19	★かれいのにつけ こまつなとにんじんのナムル はくさいのみそしる	カレイ	三温糖 三温糖 ごま油 白いりごま	小松菜 人参 もやし 白菜 しめじ 長ねぎ	しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 昆布 煮干し ワカメ	489kcal 21.4g 15.7g
木	5	はくさいのみそしる	油揚げ 味噌	おかし	りんご	2.3g	
	19	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 りんご	牛乳 牛乳	おかし おかし			
	20	さけとコーンマヨネーズやき こうはくなます ★なめこじる	鮭 絹豆腐 味噌	三温糖 三温糖	人参 玉葱 コーン缶 人参 大根 なめこ 長ねぎ 小松菜	マヨドレ 酢 塩 昆布 煮干し	555kcal 24.1g 16.1g 2.8g
金	6	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ 6日: ぎゅうにゅう ななくさがゆ みかん 20日: ぎゅうにゅう ★マカロニきなこ みかん	牛乳 牛乳 牛乳 きなこ	おかし 米 マカロニ 三温糖	七草 みかん みかん	574kcal 26.5g 17.5g 2.8g	
	20	バターロールパン ぎゅうにゅう にくやさしいため ポテトサラダ くだもの	牛乳 豚肉	バターロールパン 三温糖	キャベツ コーン缶 小松菜	塩 しょうゆ	457kcal 17.4g
	21	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎぢゃ おかし	牛乳	じゃがいも 三温糖 おかし	人参 きゅうり	酢 塩 1.0g	
土	7	ハヤシライス	豚肉	じゃがいも	人参 玉葱 トマト缶	しょうゆ ケチャップ	561kcal
	9	ブロッコリーのおかかあえ 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 フルーツきんとん	かつお節 牛乳 牛乳	おかし おかし さつまいも 三温糖	ブロッコリー みかん パイン缶 りんご	しょうゆ しょうゆ	18.0g 10.6g 1.1g
	23	めるるーさのごまみそやき ちゅうかサラダ だいこんのみそしる	メルルーサ 味噌	三温糖 白いりごま ごま油 三温糖	人参 キャベツ きゅうり 大根 白菜 しめじ	しょうゆ 酢 しょうゆ 昆布 煮干し	495kcal 21.6g 16.2g 2.6g
月	10	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 りんご おかし ★するめ	油揚げ 味噌 牛乳 牛乳 するめ	おかし おかし	りんご		
	24	コッペパン ★トマトソースハンバーグ カリフラワーのサラダ ★コーンシチュー	豚挽肉 卵 ツナ缶 牛乳 牛乳	パン粉 三温糖 片栗粉 じゃがいも おかし	玉葱 トマト缶 カリフラワー きゅうり 人参 玉葱 コーン缶 コーンクリーム缶 ほうれん草	ケチャップ しょうゆ 酢 マヨドレ 塩	584kcal 23.8g 18.0g 2.2g
	25	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎぢゃ おかかのおにぎり みかん	かつお節	米	みかん	麦茶 しょうゆ	
火	11	★さけのしおやき こんさいのそぼろに ★とうふとわかめのみそしる	甘塩鮭 豚挽肉	三温糖 片栗粉	人参 大根 蓮根 玉葱 えのき茸 小松菜	しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	518kcal 25.1g 16.8g 3.0g
	12	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 りんご	牛乳 牛乳	おかし おかし	りんご		
	26	★にこみうどん はくさいとこまつなのおかかあえ みかん	鶏挽肉 かつお節	うどん	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	490kcal 21.0g 13.1g 2.0g
水	13	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 ★あまからだんご	牛乳 牛乳 絹豆腐	おかし 上新粉 三温糖 片栗粉		しょうゆ	
	27	そぼろどん こまつなのごまあえ とうふのスープ くだもの	鶏挽肉 絹豆腐	三温糖 白すりごま	人参 玉葱 小松菜 えのき茸 長ねぎ	しょうゆ しょうゆ 昆布 鯉節 塩	552kcal 18.6g 15.7g 1.2g
	14	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			
木	14	28					

*「★印」は、ひまわりさんのアンコール献立です。

