

# 1月の献立表



先日の試食会にはたくさんの方に参加していただき、またアンケートの回答にご協力いただき、ありがとうございました。たくさんのお励みになるご意見をいただき、とても嬉しく思っています。これからも「お給食」が子ども達の保育園生活の楽しい時間のひとつになるよう頑張っていきますので、よろしくお祈りいたします。  
アンケート結果報告は裏面へ。。。

日・曜	9時15分 乳児おやつ	献立名	主な材料			3時おやつ	エネルギー	たんぱく
			血や肉 となる	力や熱 となる	体の調子 を整える		3・4・5才 1・2才	3・4・5才 1・2才
5(月) 24(土)	パン	スパゲッティミートソース シーザーサラダ フルーツ	豚ひき肉 チーズ 牛乳	スパゲッティ カステラ ビスケット	玉ねぎ・人参 レタス・きゅうり 水菜・ホールトマト	カステラ 牛乳 麦茶 ビスケット	596 553	23.9 22.0
6(火)	じゃが芋	胚芽入りご飯・豆腐ハンバーグ 大根サラダ・フルーツ かぼちゃと舞茸の味噌汁	木綿豆腐 鶏ひき肉 かつお節	米 お好み焼き	玉ねぎ・大根 人参・きゅうり かぼちゃ・舞茸	お好み焼き 麦茶	617 565	22.8 21.6
7(水)	昆布	胚芽入りご飯・豚肉の野菜巻き焼き ブロッコリーの胡麻和え・フルーツ じゃが芋と水菜の味噌汁	豚肩ロース 牛乳	米 じゃが芋 お汁粉	人参・いんげん ブロッコリー コーン・水菜	お汁粉 牛乳	612 538	24.5 22.0
8(木)	さつま芋	胚芽入りご飯・カレイの甘酢あんかけ たたききゅうりの和え物 中華スープ・フルーツ	カレイ 牛乳	米 ジャムクレープ	玉ねぎ・人参 ピーマン・青梗菜 トシシタケ・きゅうり	ジャムクレープ 牛乳	621 558	21.1 19.7
9(金)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・麩としめじのすまし汁 鶏肉と野菜の生姜炒め・フルーツ もやしとちくわのおかか和え	鶏もも肉 ちくわ	米 チーズトースト	玉ねぎ・ピーマン しめじ・もやし 人参・しめじ	チーズトースト 麦茶	607 563	24.6 23.1
10(土) 26(月)	パン かぼちゃ	すき焼き丼・フルーツ 白菜のおかか和え さつま芋とえのきの味噌汁	豚小間 かつお節 ハネーヨーグルト	米 さつま芋 あんパン	玉ねぎ・白滝 白菜・人参 えのき	あんパン 麦茶 おせんべい ハネーヨーグルト	630 553	21.9 20.1
13(火)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・鶏のから揚げ プチトマト・野菜の金平煮 豆腐と小松菜のすまし汁・フルーツ	鶏もも肉 絹ごし豆腐 卵	米 ジャムサンド	人参・蓮根 牛蒡・こんにゃく 小松菜・プチトマト	ジャムサンド 麦茶	635 584	21.4 20.5
14(水)	昆布	カレーうどん 厚揚げと大根の煮物 フルーツ	豚小間 生揚げ	ゆでうどん じゃが芋 鮭おにぎり	玉ねぎ・人参 大根 白菜	鮭おにぎり 麦茶	646 531	21.8 18.1
15(木)	じゃが芋	胚芽入りご飯・肉団子のもち米蒸し いんげんの胡麻和え・フルーツ さつま芋としめじの味噌汁	豚ひき肉	米・もち米 さつま芋 バナナケーキ	玉ねぎ・いんげん 人参 しめじ	バナナケーキ 麦茶	617 561	19.7 19.4
16(金)	さつま芋	胚芽入りご飯・いわしの胡麻揚げ ほうれん草とちくわのおかか和え 豚汁・フルーツ	いわし ちくわ 豚小間	米 じゃが芋もち	ほうれん草 人参・大根 牛蒡・こんにゃく	じゃが芋もち 麦茶	596 546	22.6 20.9
17(土)	パン	ハヤシライス グリーンサラダ フルーツ	豚小間	米 じゃが芋 おせんべい	人参・玉ねぎ キャベツ セロリ・みゆり	おせんべい 麦茶	640 555	16.9 16.7
19(月)	昆布	胚芽入りご飯・鶏の照り焼き キャベツのおかか和え・フルーツ なめこと根菜の味噌汁	鶏もも肉 かつお節 牛乳	米 プリン クラッカー	キャベツ・人参 なめこ 大根	プリン クラッカー 牛乳	639 569	24.4 22.6
20(火)	パン	胚芽入りご飯・肉じゃが・フルーツ ブロッコリーの胡麻サラダ かぼちゃとほうれん草の味噌汁	豚小間 かつお節	米 じゃが芋 焼きそば	玉ねぎ・かぼちゃ ブロッコリー・人参 ほうれん草	焼きそば 麦茶	601 568	21.6 21.0
21(水)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・鱈の西京焼き 切昆布と野菜の煮物・フルーツ 里芋と三つ葉のすまし汁	鱈 油揚げ	米 里芋 スイートポテト	人参・いんげん たけのこ 三つ葉	スイートポテト 麦茶	607 585	20.7 21.2
<誕生会> 22(木)	さつま芋	胡麻パン・かぼちゃコロッケ 小松菜とベーコンのサラダ ミネストローネ・フルーツ	豚ひき肉 卵 ベーコン	胡麻パン マカロニ ケーキ	玉ねぎ・もやし 小松菜・玉ねぎ 人参・セロリ	ケーキ 麦茶(乳児) 紅茶(幼児)	665 541	19.8 16.7
23(金)	じゃが芋	親子丼・きゅうりとしらすの酢の物 さつま芋とえのきの味噌汁 フルーツ	鶏もも肉 卵 しらす	米 さつま芋 マカロニきな粉	玉ねぎ・三つ葉 きゅうり えのき	マカロニきな粉 麦茶	619 553	24.3 22.0
27(火)	昆布	バターロール・鮭のムニエル ブロッコリーとハムのサラダ ヌードルスープ・フルーツ	鮭 ロースハム 牛乳	バターロール スパゲッティ チャーハン	ブロッコリー 人参・コーン 玉ねぎ・かぼちゃ	チャーハン 麦茶	602 559	21.6 20.4
28(水)	さつま芋	胚芽入りご飯・蓮根のはさみ揚げ ほうれん草としらすの和え物 かぼちゃと人参の味噌汁・フルーツ	豚ひき肉 卵 しらす	米 人参ホットケーキ	蓮根・長ねぎ ほうれん草 かぼちゃ・人参	人参ホットケーキ 麦茶	602 559	21.6 20.4
29(木)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・麻婆豆腐 わかめサラダ・かき玉スープ フルーツ	木綿豆腐 卵	米 パウムクーヘン	長ねぎ・人参 レタス・きゅうり コーン・水菜	パウムクーヘン 麦茶	605 557	19.6 18.1
30(金)	じゃが芋	胚芽入りご飯・かぼちゃのそぼろあんかけ カレイの煮つけ・ブロッコリー じゃが芋と白菜の味噌汁・フルーツ	カレイ 鶏ひき肉	米 じゃが芋 クロワッサン	かぼちゃ 白菜・人参 ブロッコリー	クロワッサン 麦茶	625 564	25.2 23.9
31(土)	パン	ポークカレー コールスローサラダ フルーツ	豚小間	米 じゃが芋 おせんべい	玉ねぎ・人参 キャベツ コーン	おせんべい 麦茶	624 578	17.3 17.4

\* 都合により献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

\* ★印は手作りおやつです。