



















H31年

* 1月の献立表 *

小百合保育園

日 曜日	午前乳児 おやつ	昼食		午後 おやつ	主な材料	乳児		幼児	
		主食	おかず			エネルギー kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g
4 金			コーンピラフ 大根サラダ ポテトスープ	みかんゼリー Caせんべい 牛乳	コーン缶 玉ねぎ 人参 マッシュルーム いんげん・大根 きゅうり ロースハム・じゃがいも 青梗菜 人参 玉ねぎ ベーコン (みかん缶 寒天 砂糖・Caせんべい)・牛乳	448	11.6	483	12
5 土			豚丼 ほうれん草ともやし和え みそ汁	チーズ蒸しパン りんご 牛乳	豚ロース肉 ごぼう 玉ねぎ 人参 いんげん・もやし ほうれん草 削り節・ 豆腐 わかめ 油揚げ ねぎ (ケーキミックス チーズ 砂糖・りんご)・牛乳	535	20.6	580	22
7 月			あんかけ焼きそば いとこ煮 ブロッコリー かき玉汁 チーズ(幼)	七草がゆ バナナ 麦茶	豚もも肉 人参 玉ねぎ パプリカ しいたけ いんげん ちくわ キャベツ 竹の子 かぼちゃ あずき・ブロッコリー・えのきたけ ほうれん草 わかめ 卵・チーズ(幼) (米 人参 白菜 かぶ せり 大根 しめじ・バナナ)・麦茶	477	22.3	529	25.8
8 火			金目鯛煮付け 白菜とハムのごま酢和え みそ汁	ツナサンド みかん 牛乳	金目鯛・白菜 ほうれん草 ロースハム・厚揚げ 大根 小松菜 (食パン まぐろ缶・みかん)・牛乳	522	24	597	27.8
9 水		 ゆかりごはん	しゅうまい ほうれん草ナムル みそ汁	お好み焼き りんごジュース	ゆかり・豚ひき肉 玉ねぎ 白菜 しょうが・ほうれん草 もやし 人参・ じゃがいも 玉ねぎ わかめ (小麦粉 豚ひき肉 キャベツ ねぎ 卵 削り節・りんごジュース	560	20.3	590	20.3
10 木			ローストチキン コーンポテトサラダ 豆乳スープ	さつまいごはん みかん 麦茶 牛乳(幼)	鶏もも肉 玉ねぎ しょうが にんにく・じゃがいも きゅうり 人参 コーン缶 ロースハム・ベーコン 白菜 豆乳 コーン缶 (米 さつまいご ごま・みかん)・麦茶 牛乳(幼)	552	21.3	513	20.8
11 金		 青菜ごはん	鯖竜田揚げ ブロッコリーなめたけ和え すまし汁	いちごゼリー Caせんべい 牛乳	鯖 しょうが・なめたけ ブロッコリー・ちくわ ほうれん草 水菜 豆腐・ (いちご 寒天 砂糖・Caせんべい)・牛乳	450	19.5	519	22.2
12 土			きつねうどん さつまいも甘煮	アーモンドトースト オレンジ 牛乳	油揚げ ちくわ 人参 ねぎ・さつまいも (食パン アーモンド バター 砂糖・オレンジ)・牛乳	505	18.2	543	19.3
15 火			ハヤシライス マカロニサラダ トマト にら玉スープ	ココアクッキー バナナ 麦茶	豚肩ロース肉 玉ねぎ 人参 ピーマン・マカロニ まぐろ缶 きゅうり コーン缶・ トマト・豆腐 にら 卵 (小麦粉 バター 砂糖 ココア・バナナ)・麦茶	541	17.8	604	18.7