

令和2年



1月の献立

久良岐保育園

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
4	月	麦茶 マリービス ケット	おむすび 味噌汁	白米 かつお節 梅干し 焼きのり ツナ缶 マヨレ 焼き麩 わかめ 絹ごし豆腐	麦茶 フルーツゼリー カルシウムせんべい		400 kcal 10.6 g	442 kcal 11.7 g
5	火	麦茶 イワシお かき	カレーライス みかん	白米 じゃがいも 玉ねぎ 人参 かぼちゃ れんこん カレールウ	麦茶 ヨーグルト ウエハース	ヨーグルト いちごジャム	324 kcal 7.3 g	419 kcal 9.3 g
6	水	牛乳 オレンジ	ごはん 筑前煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁	鶏肉 人参 大根 蓮根 ごぼう 舞茸 蒟蒻 焼き竹輪 ほうれん草 人参 すりごま 大根 わかめ	牛乳 プルーン入り ココア蒸しパン	ミックス粉 牛乳 プルーン	483 kcal 13.8 g	490 kcal 11.6 g
7	木	麦茶 りんご	ごはん ぶりの照り焼き ひじきの白和え すまし汁	干しひじき 人参 蒟蒻 豆腐 すりごま 味噌 かまぼこ わかめ	麦茶 青菜がゆ	白米 小松菜 かぶ 大根	378 kcal 16.9 g	450 kcal 21.4 g
8	金	牛乳 みかん	ごはん 竹輪の磯部揚げ 切り干し大根煮 雑煮汁	焼き竹輪 あおのり 切り干し大根 人参 さつま揚げ 鶏肉 大根 人参 小松菜 ごぼう 里芋	牛乳 ホットドック	コッパン ウインナー きやべつ	457 kcal 18.2 g	559 kcal 19.9 g
9	土	麦茶 カルシウム せんべい	スパゲッティきこり風 バナナ	ツナ缶 しめじ 榎茸 玉ねぎ トマト缶 グリーンピース	麦茶 カップヨーグルト カルテツいわしおかき		310 kcal 13.1 g	339 kcal 14.7 g
12	火	麦茶 ヨーグルト (みかん)	ピビンバ丼 杏仁豆腐 中華風春雨スープ	白米 豚ひき肉 小松菜 生姜 人参 もやし 大根 ごま油 にんにく みそ 杏仁豆腐の素 牛乳 パイン缶 春雨 白菜 人参	牛乳 あんぱん		550 kcal 18.2 g	566 kcal 18.9 g
13	水	牛乳 オレンジ	レーズンツイスト 肉団子と白菜のスープ 鉄骨サラダ みかん	豚挽き肉 白菜 人参 春雨 生姜 長ねぎ 干しひじき しらす干し 人参 ほうれん草 ごま油	牛乳 焼きそば	蒸し中華麺 きやべつ もやし ピーマン	544 kcal 24.3 g	563 kcal 24.6 g
14	木	麦茶 バナナ	ごはん ドライビーンズ 切り干しサラダ チンゲン菜スープ	大豆 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 カレー粉 さやいんげん トマト缶 生姜 にんにく 大根 人参 きゅうり 酢 ごま油	牛乳 ココアワッフル ウエハース		492 kcal 15.9 g	542 kcal 19.1 g
15	金	麦茶 りんご	ごはん 鶏肉の照り焼き にんじんしりしり 小松菜入りもやし和え すまし汁	鶏もも肉 人参 ツナ缶 ごま油 小松菜 もやし ごま えのき茸 なら	牛乳 マカロニ きな粉		434 kcal 18.5 g	524 kcal 23.4 g
16	土	麦茶 ぱりんこ	ポテトサラダサンド ミネストローネスープ バナナ	バターロール じゃがいも きゅうり 人参 マヨレ スパゲッティ ベーコン 大豆 人参 玉ねぎ きやべつ セロリ トマト缶	牛乳 かりんとう		445 kcal 13.0 g	530 kcal 15.6 g
18	月	麦茶 ヨーグルト (プルーン)	ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 粉吹き芋 味噌汁	メルルーサ 人参 もやし 玉ねぎ さやいんげん じゃがいも パセリ 大根 わかめ	牛乳 レーズン 蒸しパン	ミックス粉 牛乳 干しぶどう	421 kcal 17.3 g	500 kcal 20.9 g

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
19	火	牛乳 バナナ	バターロール ミートグラタン シーチキンサラダ	チーズ マカロニ 豚挽き肉 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 ツナ缶 きゃべつ 人参 レモン	麦茶 ひじきおむすび	白米 油揚げ 干しひじき 人参 焼きのり	468 kcal 17,6 g	446 kcal 16,6 g
20	水	麦茶 りんご	ごはん 厚揚げ田楽 ほうれん草とハムの胡麻和え 味噌汁	生揚げ 味噌 小葱 ごま油 ごま ほうれん草 もやし 人参 コーン ロースハム 白菜 油揚げ	牛乳 じゃがバター	じゃがいも バター	436 kcal 15,6 g	525 kcal 19,5 g
21	木	牛乳 オレンジ	ごはん 豚レバーのかりん揚げ 胡麻ソース 納豆和え すまし汁	豚レバー すりごま いらごま 牛乳 生姜 ケチャップ ウスターソース ほうれん草 人参 もやし 納豆 長ねぎ わかめ	麦茶 メロンパン		408 kcal 15,7 g	392 kcal 14,9 g
22	金	牛乳 みかん	ごはん 煮込みハンバーグ 人参のグラッセ ブロッコリーサラダ オニオンスープ	豚挽き肉 玉ねぎ パン粉 牛乳 人参 バター ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ パセリ	牛乳 おたのしみ おやつ		489 kcal 18,7 g	488 kcal 18,3 g
23	土	麦茶 マリー ビスケット	スパゲッティミートソース キャベツサラダ りんご	豚挽き肉 玉ねぎ 人参 ピーマ きゃべつ ベーコン パセリ	牛乳 ケーキ ドーナツ		680 kcal 20,3 g	813 kcal 24,7 g
25	月	麦茶 ヨーグルト (みかん)	ごはん カジキの西京焼き 大根と里芋のそぼろ煮 味噌汁	まかじき 西京味噌 みりん 鶏むねひき肉 大根 里芋 人参 切り三つ葉 小松菜 油揚げ	麦茶 きな粉揚げパン	コッペパン きな粉 サラダ油	393 kcal 19,0 g	474 kcal 23,2 g
26	火	牛乳 バナナ	かやくごはん 鶏肉の唐揚げ コーンブロッコリー 白菜スープ みかん	白米 蒟蒻 油揚げ ごぼう 筍 人参 鶏もも肉 片栗粉 酢 砂糖 ブロッコリー コーン 白菜 人参 長ねぎ	麦茶 チーズ蒸しパン	ミックス粉 牛乳 チーズ	493 kcal 18,0 g	475 kcal 16,9 g
27	水	麦茶 りんご	食パン ポークビーンズ ひじきサラダ バナナ	豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 大豆 トマト缶 グリンピース ひじき 鶏肉 大豆 人参 ごま	麦茶 きつねおむすび	白米 油揚げ	386 kcal 15,2 g	453 kcal 19,0 g
28	木	牛乳 オレンジ	ごはん 白菜と豚肉の蒸し煮 春雨のソテー 味噌汁	豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 にんにく 春雨 鶏ひき肉 長ねぎ なら 人参 きゃべつ えのき 舞茸	牛乳 クラッカーサンド バナナ	リッツ いちごジャム クリームチーズ	516 kcal 20,6 g	527 kcal 20,5 g
29	金	牛乳 バナナ	茶めし おでん 白菜の昆布和え みかん	さつま揚げ つみれ がんもどき 竹輪ぶ 蒟蒻 大根 うずらの卵 焼き竹輪 昆布 白菜 人参 塩昆布	牛乳 パンプディング	食パン 牛乳 バター 鶏卵	642 kcal 25,4 g	661 kcal 26,5 g
30	土	麦茶 ウエハー ス	ハヤシライス ポテトサラダ バナナ	白米 豚肉 玉ねぎ 人参 トマト缶 ハヤシルウ じゃがいも きゅうり 人参	牛乳 フルーツゼリー ぱりんこ		524 kcal 16,8 g	625 kcal 20,3 g

🌸給食室より🌸

すずしろ(大根のこと)・せり・ごぎょう・ほとけのざ・すずな(かぶのこと)・はこべら・なすな
七草粥の7つの品の名前です。 覚えて言えるとなんだか嬉しいですね。親子で言ってみてはいかがでしょうか。
七草がゆは、お正月に美味しいものをたくさん食べた胃腸を休ませましようという意味があるそうです。
保育園では青菜粥をおやつに食べます。今年もよろしくお願ひします。