

令和5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 | 水 | 麦茶 カルシウム せんべい | おかかおむすび 梅干しおむすび シーチキンおむすび 味噌汁 | 米 かつお節 のり 米 梅干し のり 米 ツナ缶 マヨレ のり ほうれん草 玉ねぎ | 麦茶 フルーツゼリー カルテツ いわしおかき | | 392 kcal 10.6 g | 436 kcal 11.8 g |
| 5 | 木 | 牛乳 マリー ビスケット | ごはん 白菜と豚肉の蒸し煮 こふき芋 味噌汁 | 豚もも にんにく 白菜 玉ねぎ 人参 じゃが芋 パセリ えのき まいたけ | 牛乳 マカロニきなこ | マカロニ きなこ | 548 kcal 25 g | 562 kcal 25.8 g |
| 6 | 金 | 牛乳 バナナ | おもち 雑煮汁 みかん | 鶏むね肉 大根 人参 小松菜 ごぼう 里芋 | 牛乳 ココアワッフル ぱりんこ | | 458 kcal 18 g | 420 kcal 16.5 g |
| 7 | 土 | 麦茶 カルテツ いわしおかき | チキンライス 温野菜 ポテトスープ | 米 ささ身 パター 玉ねぎ コーン 人参 ブロccoli じゃが芋 玉ねぎ 人参 | 麦茶 カップヨーグルト 麦ふあー | | 434 kcal 17 g | 524 kcal 20.3 g |
| 10 | 火 | 牛乳 みかん | ごはん ブリの照り焼き チンゲン菜の炒め風サラダ 味噌汁 | ブリ チンゲン菜 しらす干し もやし ごま油 絹豆腐 油揚げ | 牛乳 パンピング | 食パン 牛乳 バター 卵 | 588 kcal 28.4 g | 617 kcal 30.4 g |
| 11 | 水 | 麦茶 リンゴ | ごはん すき焼き風 蒸し鶏サラダ 味噌汁 | 豚もも 白菜 人参 玉ねぎ しらたき 焼き豆腐 鶏むね肉 キャベツ 人参 マヨレ もやし にら | 麦茶 おしるこ | もち あずき | 371 kcal 14 g | 445 kcal 17.4 g |
| 12 | 木 | 牛乳 オレンジ | ハヤシライス キャベツサラダ りんご | 米 豚もも 玉ねぎ 人参 トマト缶 ハヤシルウ キャベツ ベーコン パセリ レモン | 牛乳 ミネストローネ | スパゲッティー ベーコン 玉ねぎ 人参 キャベツ 大豆 トマト缶 | 515 kcal 20.2 g | 528 kcal 20.0 g |
| 13 | 金 | 牛乳 バナナ | ごはん 鶏肉とブロッコリーのケチャップ 白菜サラダ 味噌汁 | 鶏もも 薄力粉 片栗粉 ブロccoli 白菜 人参 きゅうり 酢 玉ねぎ わかめ | 牛乳 じゃがバター | じゃが芋 パター | 487 kcal 21 g | 501 kcal 22.5 g |
| 14 | 土 | 麦茶 どうぶつ ゼリー | スパゲッティー・ミトソース さつま芋サラダ バナナ | スパゲッティー 豚ひき 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 薄力粉 さつまいも ブロccoli | 牛乳 ふわふわドーナツ | | 525 kcal 18 g | 562 kcal 19.9 g |
| 16 | 月 | 麦茶 ヨーグルト (いちご ジャム) | レーズンツイスト チキンのハーブ焼き かぼちゃサラダ 白菜のクリームシチュー | 鶏もも タイム パセリ バジル かぼちゃ きゅうり 人参 じゃが芋 白菜 クリームルウ | 牛乳 チーズ蒸しパン | ミックス粉 豆乳 チーズ | 452 kcal 21 g | 495 kcal 23 g |
| 17 | 火 | 牛乳 みかん | ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ わかたまスープ | 豚ひき 絹豆腐 玉ねぎ こねぎ ごま油 春雨 きゅうり 人参 ハム 酢 ごま油 卵 わかめ | 牛乳 ペペロンチーノ | スパゲッティー キャベツ しらす にんにく | 482 kcal 22 g | 488 kcal 21.9 g |
| 18 | 水 | 麦茶 リンゴ | 茶めし おでん 白菜の甘酢和え みかん | 米 昆布 さつま揚げ つみれ がんもどき ちくわぶ こんにやく ちくわ 大根 昆布 ウインナー 白菜 人参 酢 | 麦茶 コーンフロスト フルーツグラノーラ | コーンフロスト 牛乳 フルーツグラノーラ | 422 kcal 15.9 g | 501 kcal 19.9 g |