

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