

令和6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	木	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 のり 麩 わかめ	麦茶 フルーツゼリー ウエハース		393 kcal 10.7 g	438 kcal 12 g
5	金	麦茶 マリー ビスケット	ハヤシライス さつまいもの甘煮 みかん	米 豚もも 玉葱 人参 トマト缶 ハヤシルウ さつまいも	牛乳 ミネストローネ	マカロニ ベーコン 大豆 人参 玉葱 キャベツ トマト缶 ケチャップ	395 kcal 12.1 g	453 kcal 14.5 g
6	土	麦茶 ウエハース	とん丼 白菜の甘酢和え 味噌汁	米 豚もも 玉葱 生姜 白菜 人参 えのき じゃがいも	麦茶 カップヨーグルト ぱりんこ		369 kcal 19.5 g	442 kcal 23.2 g
9	火	麦茶 ヨーグルト (きなこ)	レーズンツイスト チキンのハーブ焼き かぼちゃサラダ キャベツスープ	鶏もも タイム パセリ バジル 南瓜 きゅうり マヨレ キャベツ 玉葱 パセリ	麦茶 中華おこわ おむすび	米 ごぼう 人参 グリーンピース しらす ソース ごま油 のり	336 kcal 14.5 g	394 kcal 16.8 g
10	水	牛乳 オレンジ	ごはん すき焼き風 蒸し鶏サラダ 味噌汁	豚もも 白菜 人参 玉葱 しらたき 焼豆腐 鶏胸肉 キャベツ 人参 マヨレ もやし ニラ	牛乳 クラッカーサンド バナナ	クラッカー いちごジャム クリームチーズ	502 kcal 20.6 g	515 kcal 20.7 g
11	木	牛乳 バナナ	おもち 雑煮汁 みかん	鶏もも 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		467 kcal 17.1 g	431 kcal 15.5 g
12	金	牛乳 食べる 煮干し	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ わかたまスープ	豚ひき肉 豆腐 玉葱 ねぎ にんにく 生姜 ごま油 片栗粉 春雨 きゅうり 人参 ハム ごま油 わかめ 卵 片栗粉	牛乳 ペペロンチーノ	スパゲッティ しらす にんにく キャベツ オリーブ油	453 kcal 21.6 g	469 kcal 20.9 g
13	土	麦茶 マリー ビスケット	ガーリックライス ポテトサラダ オニオンスープ	米 人参 玉葱 ピーマン ベーコン にんにく じゃがいも きゅうり 人参 マヨレ 玉葱 パセリ	牛乳 ケーキドーナッツ		395 kcal 10.3 g	461 kcal 12.3 g
15	月	麦茶 ヨーグルト (イチゴジャム)	ごはん 鶏肉の甘辛煮 五目きんぴら 味噌汁	手羽元 ねぎ 生姜 ごぼう 人参 蓮根 いんげん こんにゃく ごま油 ごま 小松菜 玉葱	麦茶 ジャーマンポテト	じゃがいも ピーマン ウインナー カレー粉	419 kcal 17.2 g	457 kcal 18.4 g
16	火	牛乳 バナナ	ごはん くす玉蒸し にんじんしりしり いもこ汁 いもようかん	鶏挽肉 豆腐 玉葱 片栗粉 もち米 人参 ツナ缶 ごま油 里芋 しめじ ねぎ こんにゃく	牛乳 みかんゼリー ウエハース		458 kcal 19.3 g	442 kcal 18.7 g
17	水	牛乳 みかん	ごはん 厚揚げと大根の煮物 和風サラダ 味噌汁	生揚げ 豚もも 大根 人参 しめじ キャベツ きゅうり わかめ ごま 麩 ねぎ	牛乳 バナナケーキ	バナナ ミックス粉 卵 バター 牛乳	526 kcal 20.6 g	542 kcal 20.4 g
18	木	牛乳 オレンジ	ごはん ちくわの磯辺揚げ さつまいものごま和え 豚汁	竹輪 薄力粉 片栗粉 青のり さつまいも ごま 豚もも 里芋 大根 人参 ねぎ 豆腐 こんにゃく	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	524 kcal 18.9 g	545 kcal 18.2 g