



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
5	月	麦茶 食べる 煮干し	おかかおむすび シーチキンおむすび わかめおむすび かぼちゃの煮物 味噌汁	米 かつお節 のり 米 ツナ缶 マヨドレ のり 米 わかめ のり かぼちゃ 豆腐 わかめ 麦	牛乳 フルーツゼリー	フルーツゼリーの素 パイン缶	433 kcal 15.1 g	519 kcal 16.9 g
6	火	牛乳 オレンジ	ごはん 豚肉の柳川風 ごまキャベツ 豚汁	豚もも 卵 ごぼう 玉葱 人参 しらたき キャベツ 人参 すりごま 豚もも 里芋 大根 人参 ねぎ 木綿豆腐 茄	牛乳 バナナケーキ	バナナ ミックス粉 卵 バター 牛乳 油	524 kcal 21 g	563 kcal 22 g
7	水	麦茶 りんご オレンジ	ドライカレー チーズサラダ バナナ	米 豚ひき 木綿豆腐 玉葱 人参 ピーマン カレー粉 ケチャップ チーズ キャベツ きゅうり 人参 酢 オリーブ油	牛乳 ペペロンチーノ	スペゲッティ キャベツ しらす干し にんにく オリーブ油	413 kcal 15.2 g	490 kcal 19 g
8	木	牛乳 バナナ	バターロール ミートグラタン 鉄骨サラダ ポテトスープ	パルメザンチーズ マカロニ 豚挽 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 ケチャップ ソース 薄力粉 ひじき しらす干し 人参 ほうれん草 酢 ごま油 マヨドレ じゃが芋 玉葱	牛乳 すいとん	薄力粉 人参 ねぎ かまぼこ	461 kcal 20 g	468 kcal 20.8 g
9	金	牛乳 オレンジ	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 クリームパン		489 kcal 16.4 g	518 kcal 16.1 g
10	土	麦茶 ぱりんこ	ガーリックライス じゃが芋としめじのサラダ 豆腐スープ	米 人参 玉葱 ピーマン ベーコン にんにく じゃが芋 しめじ いんげん 酢 マヨドレ 豆腐 玉葱 小松菜	牛乳 ミニドーナツ		395 kcal 10.6 g	475 kcal 12.9 g
13	火	麦茶 ヨーグルト (きなこ)	ごはん くす玉蒸し にんじんしりしり いもこ汁	鶏もも挽 木綿豆腐 玉葱 片栗粉 生姜 もち米 人参 ツナ缶 ごま油 酢 里芋 しめじ ねぎ 茄	牛乳 スイートポテト 蒸しパン	さつまいも ミックス粉 卵 牛乳 油	440 kcal 15.6 g	530 kcal 18.1 g
14	水	麦茶 食べる 煮干し	ごはん 厚揚げの甘酢あんかけ 粉吹きいも 味噌汁	生揚げ ハム 玉葱 人参 グリンピース 酢 片栗粉 じゃが芋 パセリ 玉葱 わかめ	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	421 kcal 15 g	542 kcal 19.8 g
15	木	牛乳 バナナ	ごはん 白菜と豚肉の蒸し煮 ひじきサラダ すまし汁	豚もも にんにく 白菜 玉葱 人参 ひじき 鶏胸 大豆 人参 すりごま 酢 マヨドレ えのき にら	牛乳 ココアサンド	食パン グラニュー糖 バター ミルクココア	479 kcal 20.6 g	490 kcal 21.3 g
16	金	麦茶 りんご オレンジ	ごはん 鶏肉の甘辛煮 コーンプロッコリー 納豆汁	手羽元 ねぎ 生姜 酢 プロッコリー コーン 納豆 白菜 ねぎ 里芋 人参	牛乳 パンディング	食パン 牛乳 バター 卵	515 kcal 22.7 g	625 kcal 28.2 g
17	土	麦茶 マリー ビスケット	チキンライス 温野菜 白菜スープ	米 鶏もも バター 玉葱 コーン ケチャップ プロッコリー 人参 白菜 ねぎ	牛乳 カルシウムせんべい ハッピーターン		403 kcal 13.3 g	467 kcal 15.8 g
19	月	麦茶 ヨーグルト (いちごジャム)	ごはん 鮭のチーズパン粉焼き ひじきの白和え 味噌汁	鮭 薄力粉 パン粉 パルメザンチーズ パセリ ひじき 人参 つき蒟蒻 いんげん ほうれん草 木綿豆腐 すりごま ねりごま じゃが芋 玉葱 油揚げ	牛乳 ホットドック	コッペパン キャベツ ウインナー ケチャップ	491 kcal 24.7 g	596 kcal 32.3 g
20	火	麦茶 食べる 煮干し	ごはん ハンバーグ(オニオンソース) ほうれん草とハムの胡麻和え キャベツスープ	豚挽 玉葱 パン粉 豆乳 オリーブ油 酢 にんにく バター ソース ほうれん草 もやし 人参 コーン ハム すりごま キャベツ 玉葱 パセリ	牛乳 お楽しみおやつ		465 kcal 17.4 g	572 kcal 20.5 g