

献立表

平成31年 1月

笹久保さくら保育園

日	曜	朝おやつ (0~2歳児)	主食	給食	材料	午後おやつ	材料
4	金	せんべい	麵	鶏南蛮うどん フルーツ チーズ 牛乳	干しうどん 鶏肉 ごぼう にんじん 長ねぎ 玉ねぎ バナナ チーズ	ドーナツ 麦茶	ドーナツ
5	19 土	リッツ	ごはん	そばろ丼 みそ汁(じゃがいも わかめ) フルーツ 牛乳	豚肉 にんじん 玉ねぎ えだまめ わかめ じゃがいも オレンジ	5日 菓子パン 19日 コーンマヨネーズ 麦茶	5日 菓子パン 19日 食パン コーン マヨネーズ チーズ
7	21 月	ビスケット	ごはん	さわらの照り焼き 筑前煮 みそ汁(小松菜 お麩)	さわら 鶏肉 にんじん たけのこ さといも さつま揚げ 小松菜 お麩	和風マーブルケーキ 牛乳	ホットケーキ粉 卵 きな粉 牛乳 バター ごま
8	22 火	せんべい	わかめ ごはん	干草焼き 大根サラダ キャベツスープ	鶏肉 卵 ほうれん草 チーズ 大根 きゅうり にんじん キャベツ コーン わかめ	ココアトースト 牛乳	食パン ココア マーガリン
9	23 水	リッツ	ごはん	塩肉じゃが 白菜のおかか和え みそ汁(豆腐 なめこ)	豚肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ 白滝 白菜 きゅうり かつお節 豆腐 なめこ	みたらしだんご 牛乳	白玉粉 上新粉 豆腐
10	31 木	飲む ヨーグルト	ごはん	チンジャオロース ツナのチャプチェ 卵スープ	豚肉 たけのこ ピーマン にんじん ツナ 春雨 きゅうり ごま にんにく 卵 長ねぎ	スティックパイ 牛乳	パイシート グラニュー糖
11	25 金	野菜 ジュース	ごはん	チキンカレー コールスローサラダ フルーツ 牛乳	鶏肉 玉ねぎ じゃがいも キャベツ にんじん コーン ハム オレンジ	11日 型抜きクッキー 25日 プレーンクッキー 麦茶	小麦粉 卵 バター
12	26 土	せんべい	麵	ナポリタン ポトフスープ フルーツ 牛乳	スパゲティ 鶏肉 にんじん 玉ねぎ ピーマン じゃがいも コーン バナナ	12日 わかめおにぎり 26日 菓子パン 麦茶	12日 米 わかめ 26日 菓子パン
15	28 火 月	ビスケット	ごはん	鮭のコーンマヨネーズ焼き 切干大根サラダ コンソメスープ	鮭 コーン マヨネーズ 切干大根 ツナ キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ	みそラーメン 牛乳	生ラーメン 豚肉 もやし 長ねぎ コーン
16	29 火	リッツ	ごはん	松風焼き ひじきの煎り煮 みそ汁(じゃがいも わかめ)	鶏肉 豆腐 玉ねぎ ごま ひじき いんげん にんじん ちくわ じゃがいも わかめ	卵サンド 牛乳	食パン 卵 マヨネーズ
18	30 水	せんべい	パン	大豆のチリコンカン マカロニサラダ フルーツ 牛乳	豚肉 大豆 にんじん 玉ねぎ トマト ピーマン じゃがいも マカロニ きゅうり ハム コーン キウイ	鮭おにぎり 麦茶	米 鮭 ごま
18	金	野菜 ジュース	ごはん	すきやき煮 小松菜の磯辺和え みそ汁(大根 油揚げ)	豚肉 豆腐 玉ねぎ 白滝 しいたけ 小松菜 のり にんじん 大根 油揚げ	フルーツヨーグルト 麦茶	ヨーグルト バナナ コーンフレーク
24	木	チーズ	お弁当の日			揚げパン 麦茶	揚げパン
17	木	飲む ヨーグルト	 お誕生日会メニュー 	七草 鶏肉 みそ ごま 卵 かまぼこ しいたけ 枝豆 そうめん にんじん 大根 長ねぎ	クレープ 牛乳	クレープの皮 もも 生クリーム みかん	

※都合により、多少献立を変更する事があります。ご了承ください。

◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆

- ★七草ごはん
- ★鶏肉のごまみそ焼き
- ★茶碗蒸し
- ★にゅうめん汁

今月の平均栄養摂取量	
3歳未満児	3歳以上児
エネルギー / たんぱく質	エネルギー / たんぱく質
431kcal / 16.2g	548kcal / 21.8g