

献立表

平成30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	木	ビスケット	ごはん	ハヤシライス 野菜スープ フルーツ 牛乳	豚肉 玉ねぎ ジャがいも にんじん グリーンピース コーン パナナ	菓子パン 麦茶	菓子パン
5	19 金	5日 せんべい 19日 野菜ジュース	ごはん	炒り豆腐 白菜の塩昆布和え みそ汁(じゃがいも えのき)	豚肉 卵 豆腐 にんじん たけのこ 玉ねぎ ししいたけ 青梗菜 きゅうり 白菜 塩昆布 ジャがいも えのき	ココアクッキー 牛乳	小麦粉 バター 卵 ココア
6	20 土	リッツ	麵	焼きそば わかめスープ フルーツ チーズ 牛乳	中華麵 豚肉 キャベツ もやし にんじん わかめ 玉ねぎ パナナ	菓子パン 麦茶	菓子パン
9	22 火 月	せんべい	ごはん	鮭のフレーク焼き 大根サラダ コンソメスープ	鮭 コーンフレーク 大根 きゅうり にんじん ごま 玉ねぎ コーン 青梗菜	フレンチトースト 牛乳	食パン 卵 牛乳
10	水	チーズ	おもち	おもち 豚汁 みかん	もち米 きな粉 ごま のり 豚肉 大根 人参 里芋 ごぼう 豆腐 長ねぎ みかん	ヨーグルト/リッツ 麦茶	ヨーグルト リッツ
23	火	リッツ	ごはん	厚揚げと野菜のそぼろ煮 ツナのチャプチェ みそ汁(白菜 油揚げ)	豚肉 厚揚げ にんじん ジャがいも 玉ねぎ 青梗菜 春雨 ツナ ごま きゅうり 白菜 油揚げ	ごまだれだんご 牛乳	白玉粉 上新粉 豆腐 ごま
24	水	ビスケット	わかめ ごはん	野菜のキッシュ マカロニサラダ キャベツスープ	卵 ベーコン ほうれん草 チーズ マカロニ きゅうり ハム にんじん キャベツ コーン わかめ	マーラカオ 牛乳	ホットケーキ粉 卵 レーズン 牛乳
11	25 木	飲む ヨーグルト	ごはん	松風焼き しらたきの煎り煮 塩ちゃんこ汁	鶏肉 豆腐 にんじん 玉ねぎ ごま しらたき えのき いんげん 豚肉 長ねぎ もやし	ぱりぱりピザ 牛乳	ぎょうざの皮 チーズ ベーコン 玉ねぎ
12	26 金	野菜 ジュース	ごはん	ポークカレー フレンチサラダ フルーツ 牛乳	豚肉 にんじん 玉ねぎ ジャがいも キャベツ コーン きゅうり ハム キウイフルーツ	お麩ラスク 麦茶	お麩 バター グラニュー糖
13	27 土	ビスケット	ごはん	おかかチャーハン みそ汁(豆腐 なめこ) フルーツ チーズ 牛乳	鶏肉 にんじん 長ねぎ かつお節 グリンピース 豆腐 なめこ オレンジ	菓子パン 麦茶	菓子パン
15	29 月	リッツ	ごはん	さわらの磯辺焼き じゃり豆 みそ汁(小松菜 お麩)	さわら 青のり 大豆 にんじん こんにゃく ごぼう 大根 高野豆腐 小松菜 お麩	和風スパゲティ 牛乳	スパゲティ ハム ほうれん草 しめじ
30	火	ビスケット	ごはん	酢豚 切干大根のサラダ ワンタンスープ	豚肉 にんじん たけのこ 玉ねぎ 切干大根 ツナ キャベツ きゅうり ワンタンの皮 長ねぎ もやし	もちもちパン 牛乳	ホットケーキ粉 牛乳 粉チーズ 白玉粉
17	31 水	せんべい	パン	鶏肉のクリーム煮 コールスローサラダ フルーツ 牛乳	鶏肉 にんじん 玉ねぎ ジャがいも マカロニ キャベツ コーン ハム オレンジ	おかかおにぎり 麦茶	米 かつお節
16	火	チーズ	お弁当の日			マシュマロフレーク 麦茶	マシュマロ コーンフレーク
18	木	飲む ヨーグルト	 お誕生日会メニュー 	豚肉 玉ねぎ しょうが もち米 春雨 にんじん コーン いんげん キャベツ カレー粉 卵 長ねぎ	ロールケーキ 牛乳	小麦粉 卵 生クリーム フルーツ	

◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆

- ✿炊き込みごはん
- ✿真珠蒸し
- ✿春雨のカレー炒め
- ✿卵スープ

※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。

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
420kcal / 14.7g	543kcal / 19.9g