

献立表

令和2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	18	土	せんべい	麵	けんちんうどん チキンナゲット フルーツ 牛乳	うどん 豚肉 にんじん 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ チキンナゲット パナナ	菓子パン 麦茶	菓子パン
6	20	月	リッツ	ごはん	さわらの磯辺焼き 筑前煮 フルーツ みそ汁(小松菜 お麩)	さわら 青のり フルーツ 鶏肉 にんじん れんこん たけのこ さつま揚げ 小松菜 お麩	ごまだれだんご 牛乳	白玉粉 上新粉 豆腐 ごま
7	21	火	ビスケット	パン	ハッシュドポーク マカロニサラダ フルーツ 牛乳	豚肉 玉ねぎ しめじトマト マカロニ きゅうり ハム コーン にんじん フルーツ	7日 七草おにぎり 21日 ツナおにぎり 麦茶	7日 米 七草 鮭 ごま 21日 米 ツナ
8	22	水	せんべい	ごはん	油淋鶏 チャイナサラダ ワントンスープ	鶏肉 にんにく しょうが 長ねぎ もやし きゅうり ハム ごま ワントンの皮 にら にんじん	ココア揚げパン 牛乳	ロールパン ココア グラニュー糖
9	木	飲む ヨーグルト	わかめ ごはん	五目卵焼き ミトト ブロッコリーのツナ和え コンソメスープ	卵 鶏肉 たけのこ 玉ねぎ 枝豆 ブロッコリー ツナ にんじん もやし コーン わかめ ミトト	塩焼きそば 牛乳	中華麺 豚肉 もやし にんじん キャベツ	
10	24	金	野菜 ジュース	ごはん	肉じゃが キャベツの塩昆布和え みそ汁(豆腐 なめこ)	豚肉 じゃがいも 白滝 玉ねぎ にんじん キャベツ 塩昆布 ごま 豆腐 なめこ	10日 型抜きクッキー 24日 紅茶クッキー 飲むヨーグルト	小麦粉 卵 バター 24日:紅茶
11	25	土	リッツ	麵	みそラーメン ふかしいも フルーツ 牛乳	生ラーメン 豚肉 長ねぎ もやし コーン じゃがいも 青のり オレンジ	11日 ツナサンド 25日 黒ごまトースト 麦茶	11日 食パン ツナ 25日 食パン ごま マーガリン
14	27	火 月	スティック ビスケット	ごはん	カレーの煮つけ ひじきの煎り煮 豚汁 フルーツ	カレー しょうが フルーツ ひじき にんじん ちくわ れんこん 豚肉 大根 長ねぎ ごぼう 豆腐	クロックムッシュ風 牛乳	食パン ハム チーズ 卵 牛乳
15	28	水 火	リッツ	ごはん	松風焼き ほうれん草のなめ苺和え みそ汁(じゃがいも わかめ)	鶏肉 豆腐 長ねぎ ごま ほうれん草 なめ苺 にんじん じゃがいも わかめ	鶴茶んケーキ 牛乳	ホットケーキ粉 卵 緑茶 あんこ 牛乳
16	29	木	チーズ	ごはん	チンジャオロース 春雨サラダ 卵スープ	豚肉 たけのこ ピーマン 春雨 きゅうり ハム にんじん コーン もやし ごま 卵 長ねぎ	ナポリタン 牛乳	スパゲティ 鶏肉 玉ねぎ にんじん ピーマン
17	30	木	飲む ヨーグルト	ごはん	ソースカツ ミトト 大根サラダ お雑煮風汁	豚肉 パン粉 ミトト 大根 きゅうり にんじん ごま 鶏肉 大根 さといも なたと	うずまきパイ 牛乳	パイシート ジャム
17	31	金	野菜 ジュース	ごはん	ポークカレー ツナコーンサラダ フルーツ 牛乳	豚肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ キャベツ ツナ コーン きゅうり キウイフルーツ	キャラメルお麩ラスク 麦茶	お麩 バター 牛乳
23	木	チーズ	お弁当の日			きな粉サンド 麦茶	食パン きな粉 マーガリン	
16	木	せんべい	 お誕生日会メニュー 	鶏肉 コーンフレーク ミトト じゃがいも チーズ 牛乳 パセリ にんじん 大根 ほうれん草 しいたけ	エッグタルト フルーツ 牛乳	卵 牛乳 小麦粉 バター いちご 生クリーム		

※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◆◇◆

- ✿ロールパン
- ✿クリスマスチキン ミトト
- ✿ポテのチーズソースかけ
- ✿パイザンヌスープ

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
440kcal / 17.4g	541kcal / 23.1g