

# 献立表

平成28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月	チーズ	ごはん	鯖の味噌煮 ひじきの煎り煮 けんちん汁	鯖 味噌 ひじき 人参 ちくわ れんこん いんげん 大根 ねぎ 里芋	4日 マカニあべかわ 18日 ごまクッキー 牛乳	4日 マカニ きな粉 18日 小麦粉 ごま バター 卵 牛乳
5	26火	せんべい	ごはん	ポークカレー ブロッコリーサラダ フルーツ 牛乳	豚肉 人参 じゃが芋 玉ねぎ ブロッコリー コーン ハム オレンジ	きつねうどん 麦茶	干しうどん 油揚げ わかめ
6	27水	リッツ	ごはん	松風焼き 炒りなます みそ汁 (なめこ じゃが芋)	鶏肉 豆腐 玉ねぎ 人参 胡麻 大根 白滝 油揚げ なめこ じゃが芋	インドサモサ風 牛乳	餃子の皮 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ
7	20木 7日 飲むヨーグルト 20日 ビスケット	パン	鶏肉のクリーム煮 ツナコーンサラダ フルーツ 牛乳	鶏肉 人参 じゃが芋 かぶ 牛乳 玉ねぎ コーン ツナ きゅうり キャベツ りんご	7日 七草おにぎり 20日 いなり寿司 麦茶	7日 米 七草 20日 米 油揚げ 胡麻	
8	22金	野菜ジュース	ごはん	炒り豆腐 ほうれん草ともやしのお浸し みそ汁 (かぶ 油揚げ)	豚肉 豆腐 人参 玉ねぎ 青梗菜 卵 ほうれん草 もやし かつお節 かぶ 油揚げ	ドーナツ 牛乳	ドーナツ
9	23土	リッツ	麺	煮込みうどん フルーツ チーズ 牛乳	干しうどん 鶏肉 ほうれん草 人参 玉ねぎ 椎茸 パナナ	菓子パン 麦茶	菓子パン
12	25火 月	ビスケット	ごはん	さわらのピカタ スパゲティサラダ キャベツスープ	さわら 卵 パセリ スパゲティ きゅうり 人参 ハム キャベツ 玉ねぎ コーン	12日 メロンラスク 25日 ジャムチーズサンド 牛乳	12日 食パン バター ホットケーキ粉 牛乳 25日 食パン ジャム クリームチーズ
13	水	チーズ	おもち	おもち 豚汁 みかん	もち米 豚肉 大根 里芋 人参 豆腐 ごぼう ねぎ みかん	ワッフル 麦茶	ワッフル
14	28木	飲むヨーグルト	ごはん	鶏肉の照り焼き 白菜のおかか和え みそ汁 (にら 卵)	鶏肉 白菜 きゅうり かつお節 人参 にら 卵	マーラカオ 牛乳	ホットケーキ粉 ごま油 卵 レーズン 牛乳
15	29金	野菜ジュース	ごはん	酢豚 大根のナムル ワンタンスープ	豚肉 人参 ピーマン 筍 椎茸 玉ねぎ 大根 ほうれん草 ワンタンの皮 もやし ねぎ	フルーツヨーグルト 麦茶	ヨーグルト パナナ コーンフレーク
16	30土	ビスケット	ごはん	チャーハン わかめスープ フルーツ チーズ 牛乳	鶏肉 人参 玉ねぎ コーン わかめ オレンジ	菓子パン 麦茶	菓子パン
19	火	せんべい	お弁当の日			バームクーヘン	バームクーヘン
21	木	飲むヨーグルト	 お誕生日会メニュー 	豚肉 キャベツ 玉ねぎ ミトマ じゃが芋 人参 きゅうり ハム マカロニ コーン	スティックパイ 牛乳	パイシート グラニュー糖	

◆◇◆お誕生日会献立◆◇◆

- ★わかめごはん
- ★キャベツのメンチカツ ミトマ
- ★ポテトサラダ
- ★マカロニスープ

※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
405 kcal / 14.2g	549 kcal / 20.0g