

献立表

令和3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	月	リッツ	麵	鶏南蛮うどん しゅうまい フルーツ 牛乳	干しうどん 鶏肉 にんじん ごぼう 長ねぎ 玉ねぎ しゅうまい バナナ	かぼちゃパン 麦茶	かぼちゃパン
5	18 火 月	せんべい	ごはん	鯖のごまみそ焼き 切干大根の煮物 塩ちゃんこ汁	鯖 ごま みそ 切干大根 にんじん いんげん 油揚げ 鶏肉 もやし 長ねぎ	ガーリックトースト 牛乳	食パン にんにく バター パセリ
6	20 水	スティック ビスケット	ごはん	塩麴から揚げ キャベツの中華サラダ ワンタンスープ	鶏肉 にんにく しょうが 塩麴 キャベツ きゅうり にんじん ツナ ワンタンの皮 長ねぎ もやし	ごまだれだんご 牛乳	白玉粉 豆腐 上新粉 ごま
7	21 木	飲む ヨーグルト	パン	豚肉ときのこのトマト煮込み スパゲティサラダ フルーツ 牛乳	豚肉 玉ねぎ じゃがいも えのき しめじ トマト にんじん スパゲティ ハム きゅうり フルーツ	7日 七草おにぎり 21日 鮭おにぎり 麦茶	7日 米 七草 ごま 21日 米 鮭 ごま
8	22 金	野菜 ジュース	ごはん	肉じゃが ほうれん草の白和え みそ汁(大根 油揚げ)	豚肉 じゃがいも 白滝 玉ねぎ ほうれん草 豆腐 にんじん 大根 油揚げ	カスタードプリン ビスケット 麦茶	卵 牛乳 パナソニック ビスケット
9	23 土	せんべい	ごはん	ハヤシライス コンソメスープ フルーツ 牛乳	豚肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも グリーンピース コーン オレンジ	9日 菓子パン 23日 ココアトースト 麦茶	9日 菓子パン 23日 食パン ココア マーガリン
12	25 火 月	リッツ	ごはん	カレーの煮つけ 豚肉と根菜の煮物 みそ汁(白菜 油揚げ)	カレー しょうが 豚肉 ごぼう にんじん さといも れんこん たけのこ 白菜 油揚げ	和風スパゲティ 牛乳	スパゲティ しめじ ハム ほうれん草 にんにく
13	27 水	ビスケット	ごはん	松風焼き いんげんのおかか和え お雑煮風汁	鶏肉 豆腐 玉ねぎ ごま いんげん にんじん かつお節 なると にんじん 大根 長ねぎ	レモンヨーグルトケーキ 牛乳	ホットケーキ粉 卵 レモン ヨーグルト
15	29 金	飲む ヨーグルト	ごはん	ポークカレー ブロッコリーと卵のサラダ フルーツ 牛乳	豚肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん ブロッコリー 卵 ツナ ごま フルーツ	キャラメルお麩ラスク 野菜ジュース	お麩 バター 牛乳
16	30 土	リッツ	ごはん	焼きそば わかめスープ フルーツ チーズ 牛乳	中華麺 豚肉 キャベツ にんじん もやし わかめ 玉ねぎ バナナ	16日 ツナサンド 30日 菓子パン 麦茶	16日 食パン ツナ 30日 菓子パン
19	火	スティック ビスケット	わかめ ごはん	ひじき入り玉子焼き 白菜のコールスローサラダ みそ汁(豆腐 なめこ)	卵 鶏肉 ひじき 玉ねぎ たけのこ 白菜 きゅうり にんじん ハム コーン 豆腐 なめこ わかめ	ココア揚げパン 牛乳	ロールパン ココア グラニュー糖
28	木	野菜 ジュース	ごはん	酢豚 春雨サラダ 卵スープ	豚肉 たけのこ 玉ねぎ ピーマン にんじん 春雨 きゅうり もやし ハム コーン ごま 卵 長ねぎ	ウインナーパイ 牛乳	パイシート ウインナー
26	火	チーズ	お弁当の日			マシュマロサンド 麦茶	マシュマロ リッツ
14	木	野菜 ジュース	 お誕生日会メニュー 	鶏肉 玉ねぎ マカロニ チーズ キャベツ きゅうり しらす にんじん コーン ミント	牛さんの 蒸しケーキ 牛乳	小麦粉 牛乳 ココア 卵 いちご	

◆◇◆お誕生日会献立◆◇◆

- ✿ロールパン
- ✿マカロニグラタン
- ✿ちりめんサラダ ミント
- ✿コンソメスープ

※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
433kcal / 16.2g	528kcal / 20.8g