


予定献立表

令和2年
1月号

今月の平均カロリー367kcal
たんぱく質16.0g 脂質15.2g ナトリウム1.4g
(パン、ごはんなどの主食カロリーはふくまれておりません。)

すぎのこ保育園

新メニュー★ 手作りおやつ♪

	献立名	未満児主食	離乳食	材 料 名	お や つ
4 土	 お弁当交流デー 	人参ごはん	じゃがいもマッシュ 豆腐の中華あん	じゃがいも 人参 豆腐 なんと 玉子 ハム バナナ	前 牛乳 後 チーズ おかし
6 月	麻婆豆腐 チョレギサラダ 春雨スープ オレンジ	ごはん	麻婆風豆腐 刻み春雨サラダ	豆腐 豚肉 椎茸 人参 レタス のり 春雨 オレンジ	前 牛乳 後 牛乳 ピザまん
7 火	鮭のパン粉焼き 生野菜 ワカメえのきスープ グレプフルツ	ごはん	鮭のだし煮 鶏肉のしょうゆ煮	鮭 パン粉 キャベツ きゅうり わかめ 鶏肉 玉ねぎ グレフル	前 飲むヨーグルト 後 麦茶 せんべい
8 水	キャベツとアサリのクリームパスタ ブロッコリーサラダ 白菜とベーコンのスープ ｷｳｲフルツ	スティックパン	くたくたパスタ 白菜のトロトロ煮	キャベツ あさり スパゲティ トマト ブロッコリー 白菜 ベーコン キウイ	前 牛乳 後 牛乳 豆腐ドーナツ♪
9 木	甘酢肉団子 春雨サラダ ワンタンスープ パイナップル	ごはん	刻み肉団子 鶏肉の味噌煮	鶏挽肉 ビーマン 玉ねぎ 人参 春雨 ハム ワンタン パイン	前 牛乳 後 牛乳 おかし
10 金	さつまいもカレー 福神漬 ワカメ玉子スープ りんご	カレーライス	さつまいもマッシュ 肉じゃが風煮	さつまいも 玉ねぎ 人参 豚肉 福神漬 ワカメ 玉子 鶏肉 リンゴ	前 ヤクルト 後 牛乳 フレンチトースト♪
11 土	春巻 ネパネバサラダ 中華そば みかん缶	しらすおにぎり	オクラのだし煮 ミニラーメン	春巻 おくら ワカメ きゅうり 中華麺 豚肉 みかん缶	前 牛乳 後 チーズ おかし
13 月	成人の日				
14 火	牛肉コロッケ キャベツカレー炒め えび団子スープ 黄桃缶	ごはん	じゃがいもマッシュ 玉ねぎの甘煮	牛肉コロッケ キャベツ 人参 えび団子 椎茸 玉ねぎ 黄桃缶	前 飲むヨーグルト 後 フルーツヨーグルト♪
15 水	鶏肉ケチャップ煮 サラスパ たっぷりコーンスープ グレプフルツ	ロールパン	鶏肉のトマト煮 くたくたパスタ	鶏肉 玉ねぎ マッシュルーム スパゲティ コーン缶 グレプフルツ	前 牛乳 後 麦茶 肉まん
16 木	肉じゃが ほうれん草きのこ和え ワカメ汁 オレンジ	ごはん	刻み肉じゃが ほうれん草のだし煮	豚肉 人参 じゃがいも 糸こんに ゃく草 えのき わかめ かつお	前 牛乳 後 牛乳 たい焼き
17 金	パンプキンカレー 福神漬 大根スープ りんご	カレーライス	かぼちゃマッシュ 豚肉のだし煮	かぼちゃ 豚肉 人参 玉ねぎ 福神漬 大根 リンゴ	前 ヤクルト 後 牛乳 ハンバーグ♪
18 土	ギョーザ 三色サラダ タンメン キウイフルーツ	鮭おにぎり	ミニタンメン 大根のだし煮	ぎょうざ 大根 人参 もやし キャベツ 中華麺 ｷｳｲフルツ	前 牛乳 後 チーズ おかし
20 月	親子煮 豆腐ステーキ インゲンごま和え なめこ汁 パイン缶	親子丼	豆腐の中華あん 刻みいんげん	鶏肉 玉子 玉ねぎ 人参 椎茸 豆腐 インゲン なめこ パイン缶	前 牛乳 後 プリン
21 火	サバしょうゆ焼き 大根の酢の物 豚キャベツ汁 オレンジ	ごはん	豚肉の味噌煮 大根のそぼろ煮	さば 大根 人参 きゅうり 豚肉 キャベツ コーン缶 かつお	前 飲むヨーグルト 後 ミニ シュクリーム
22 水	ミートソーススパゲティ コーンサラダ きのこスープ 洋梨缶	ジャムサンド	くたくたパスタ キャベツのミルク煮	豚肉 玉ねぎ スパゲティ キャベツ 椎茸 えのき 人参 洋梨缶	前 牛乳 後 ぶどうゼリー
23 木	〈誕生会〉 ｷｳｲ南蛮 豆腐ﾌﾞﾀﾞ ｾﾞﾘｰ きのこソーゼージパスタ ワカメマスブ チーズ	ひき肉カレー混ぜご飯	鶏肉のコンソメ煮 きのこ豆腐あんかけ	鶏肉 豆腐 キャベツ ｾﾞﾘｰ 椎茸 ベーコン わかめ 玉ねぎ チーズ	前 牛乳 後 リンゴJ ロールケーキ
24 金	エッグカレー 福神漬 中華スープ みかん	カレーライス	肉じゃが風煮 鶏肉のスープ煮	玉子 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 福神漬 鶏肉 みかん	前 ヤクルト 後 牛乳 パナッパケキ♪
25 土	はんぺんチーズ焼き グリーンサラダ きつねうどん りんご	ゆかりおにぎり	くたくたうどん はんぺんの野菜焼き	はんぺん チーズ レタス ブロッコリー 鶏肉 油揚げ うどん りんご	前 牛乳 後 チーズ おかし
27 月	鶏団子の煮物 もやしの酢の物 ニラ玉汁 キウイフルーツ	ごはん	刻み鶏団子 もやしの玉子とじ	鶏挽肉 もやし ハム きゅうり にら 玉子 キウイフルーツ	前 牛乳 後 ヨーグルト
28 火	焼魚 ほうれん草ピーナツ和え ★だまこ汁 パイナップル	ごはん	鮭の醤油煮 やわらかだまこ	鮭 ほうれん草 鶏肉 人参 ごぼう 米 パイナップル	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 カナッパ♪
29 水	鶏肉フリッター コールスローサラダ ポトフ グレプフルツ	ツナサンド	鶏肉のスープ煮 肉じゃが風煮	鶏肉 キャベツ ハム コーン缶 人参 ウイナー じゃがいも グレプフルツ	前 牛乳 後 牛乳 ハウンドケーキ
30 木	おでん ★さば味噌きゅうり和え 豚汁 ふりかけ みかん缶	ごはん	刻みおでん 豚肉の味噌煮	大根 人参 さつま揚げ 蒟蒻 さば缶 豚肉 キャベツ みかん缶	前 牛乳 後 牛乳 ショートケーキ♪
31 金	ビーフカレー 福神漬 野菜スープ りんご	カレーライス	牛肉のしぐれ煮 肉じゃが風煮	牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 福神漬 ベーコン 白菜 りんご	前 ヤクルト 後 牛乳 クレープ♪