

予定献立表

平成30年度
1月号
すぎのこ保育園

今月の平均カロリー429 kcal
たんぱく質19.2g 脂質18.5g
(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。)

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 金	ポークカレー 福神漬 モロヘイヤスープ バナナ	カレーライス	肉じゃが風煮 モロヘイヤの和え物	豚肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも 福神漬 モロヘイヤ しらす バナナ	前 ヤクルト 後 ソフトール
5 土	 もちつき会 	なめたけおにぎり	鶏肉の醤油煮 人参とごぼうの煮物	ウインナー たくあん 鶏肉 人参 ごぼう ナルト もち コーン缶 キャベツ きゅうり カニカマ みかん	前 牛乳 後 チーズ おかし
7 月	バラ焼き うずら甘辛煮 生野菜 わかめと油揚げ汁 グレープフルーツ	ごはん	牛肉のだし煮 刻み煮玉子	牛肉 玉ねぎ うずら さつま揚げ キャベツ きゅうり わかめ 豆腐 油揚げ グレープフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 ちょこパン
8 火	★白身魚の香草揚げ 野菜サラダ ニラの味噌汁 オレンジ	ごはん	魚のだし煮 野菜のくたくた煮	メルルーサ キャベツ きゅうり ブロッコリー トマト ニラ 玉子 豆腐 オレンジ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 ワッフル
9 水	カルボナーラ 冷しゃぶサラダ ミネストローネ キウイフルーツ	ジャムサンド	やわらかパスタ トマトのスープ煮	ベーコン ピーマン スパゲッティ 豚肉 キャベツ トマト 玉ねぎ 人参 キウイフルーツ	前 牛乳 後 麦茶 おにぎり♪
10 木	オクラ納豆 厚焼玉子 春雨ピーナツ なめこ汁 洋梨缶	納豆ごはん	刻み納豆 炒り玉子	オクラ 納豆 かつおぶし 玉子 シーチキン 春雨 人参 きゅうり なめこ 豆腐 洋梨缶	前 牛乳 後 牛乳 もみじまんじゅう
11 金	星の王子様カレー 福神漬 マカロニサラダ しめじかき玉汁 りんご	カレーライス	肉じゃが風煮 刻みサラダ	豚肉 あさり エビ いか 人参 玉ねぎ じゃがいも 福神漬 マカロニ ハム しめじ 玉子 リンゴ	前 ヤクルト 後 牛乳 豆腐ドーナツ♪
12 土	味噌コンラーメン 大根サラダ 煮玉子 鶏の味噌焼き グレープフルーツ	えびおにぎり	ミラーメン 鶏肉の味噌煮	豚肉 コーン缶 大根 人参 きゅうり 玉子 鶏肉 中華麺 グレープフルーツ	前 牛乳 後 チーズ おかし
14 月	成人の日				
15 火	ｲﾗﾝｸﾞﾌﾗｲ 炒り玉子 蒸し鶏のサラダ えのき変わり味噌汁 キウイフルーツ	ごはん	ササミのミルク煮 炒り玉子	ｲﾗﾝｸﾞﾌﾗｲ 玉子 人参 グリーンピース ササミ キャベツ キュウリ えのき 玉ねぎ キウイフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 蒸しパン♪
16 水	ひじきハンバーグ 生野菜 トマト スンドウブ パイン	コーンパン	ミニハンバーグ 豆腐のごま和え	豚肉 牛肉 ひじき 玉ねぎ キャベツ きゅうり トマト 豆腐 たら 人参 パイン	前 牛乳 後 麦茶 いもお焼き♪
17 木	柳川風煮 ★ツナとえのきの炒め物 じゃがいも汁 煮豆 みかん	ごはん	牛肉のだし煮 じゃがいもマッシュ	牛肉 玉ねぎ 玉子 シーチキン えのき じゃがいも 煮豆 みかん	前 牛乳 後 フルーツヨーグルト♪
18 金	ハヤシライス 福神漬 野菜スティック ★かに玉風スープ りんごカスタード	ハヤシライス	肉じゃが風煮 人参の甘煮	牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 福神漬 きゅうり 大根 きゅうり カニカマ 鶏肉 リンゴ	前 ヤクルト 後 牛乳 チョコパイ
19 土	 お弁当交流day 	チャーハン	玉子とじ 豆腐のトロトロ煮	じゃがいも 人参 玉ねぎ 玉子 キャベツ きゅうり 豆腐 玉麩 バナナ	前 牛乳 後 チーズ おかし
21 月	豚肉とキャベツの味噌炒め 春雨サラダ 厚揚げの味噌汁 グレープフルーツ	ごはん	豚肉の味噌煮 ミニサラダ	豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 春雨 キュウリ ハム 玉子 厚揚げ ごぼう グレープフルーツ	前 牛乳 後 マミー スティックパン
22 火	鮭の照り焼き ブロッコリーサラダ 豚汁 キウイフルーツ	ごはん	鮭のだし煮 刻みブロッコリー	鮭 ブロッコリー コーン缶 トマト 豚肉 人参 ごぼう 板麩 キウイフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 カルピスポンチ♪
23 水	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ 玉子スープ オレンジ	ツナサンド	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 キュウリ ハム 鶏肉 しいたけ 人参 玉子 オレンジ	前 牛乳 後 ぶどうゼリー
24 木	【誕生会】ヒレカツポテト かりかりサラダ わかめ汁 チーズ カステラ	★鯛めし風ごはん	魚のだし煮 豚肉のケチャップ煮	豚ヒレ 赤魚 ポテト 食パン キャベツ きゅうり わかめ 豆腐 チーズ カステラ	前 牛乳 後 まめぴよ フルーツプリン♪
25 金	サバカレー 福神漬 野菜スティック もずくスープ 牛乳かん	カレーライス	肉じゃが風煮 にんじんグラッセ	鯖 豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 福神漬 大根 きゅうり もずく 鶏肉 牛乳	前 ヤクルト 後 牛乳 ジャムサンド♪
26 土	春巻 三色サラダ バターコーン ★えびラーメン りんご	しらすおにぎり	ミラーメン 大根のだし煮	春巻 大根 人参 きゅうり コーン缶 エビ 中華麺 もやし 玉ねぎ りんご	前 牛乳 後 チーズ おかし
28 月	豆腐のカレーあん レンコンの金平 もやしの味噌汁 いちご	ごはん	豆腐の中華煮 レンコンのくたくた煮	豆腐 豚肉 玉ねぎ にんじん れんこん もやし 油揚げ いちご	前 牛乳 後 コーヒー牛乳 今川焼
29 火	さばごまフライ 豆腐サラダ せんべい汁 キウイフルーツ	ごはん	鶏肉の醤油煮 豆腐のだし煮	鯖 豆腐 キャベツ キュウリ 鶏肉 人参 ごぼう 糸こんにゃく 板麩 せんべい キウイフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 マヨパン♪
30 水	ミートボール チリコンカン 生野菜 たけのこスープ みかん	バターロール	ミニハンバーグ 大豆のトマト煮	豚肉 玉ねぎ 大豆 人参 トマト キャベツ たけのこ わかめ みかん	前 牛乳 後 牛乳 かりかりチーズ♪
31 木	おでん もやし中華炒め きゅうり漬け 魚汁 オレンジ	ごはん	ミニおでん タラのだし煮	大根 人参 ちくわ ナルト さつま揚げ 玉子 もやし 牛肉 きゅうり タラ オレンジ	前 牛乳 後 リンゴJ あんクリームパン♪