

30年度
1月

こんだてひょう

粉河保育園

日	曜	乳児朝のおやつ	献立名	食			15時のおやつ	エネルギー(kcal)	
				主 な 材 料 名				蛋白質(g)	
				からだをつくるもの	力や熱になるもの	体の調子をよくするもの		食塩相当量(g)	
		乳児	幼児						
4	金	ゼリー	ハヤシライス キャベツとハムのサラダ みかん	和牛モロシム 脱脂粉乳	精白米	グリーンピース キョウリン たまねぎ にんじん みかん ぶなしめじ ましたけ	ぱりんこ お茶	395 7.2	444 8.0
5	土	チーズ	土 曜 保 育				豆乳ウエハース お茶	51 3.4	0 0.0
7	月	りんごジュース	焼肉丼 味噌汁(わかめ・麩) ひじきサラダ いちごゼリー ミニフィッシュ	いわし丸干し いわし煮干し ぶた大根 脱脂粉乳	焼きふ 精白米 上白糖 糖 いちごゼリー ごま油 合成清酒	キョウリン しょうが たまねぎ にんじん にんにく 葉ねぎ ビーマン みかん缶 みかん缶 わかめ	★七草がゆ★ お茶	306 9.6	321 11.8
8	火	野菜ジュース	ごはん チキンカツ 付け合せ(ブロッコリーの塩茹で) 野菜たっぷりポトフ みかん	ウナ	精白米 じゃがいも サラダ油	かぶ たまねぎ にんじん ブロッコリー みかん	ミニたいやき	392 11.5	482 14.2
9	水	りんご	ごはん 魚の西京焼き 付け合せ(ブロッコリー) 大豆のひじき煮 パイン缶	いんげんまめ だいず 油揚げ さわか	精白米 上白糖 合成清酒 本みりん マネー	こんにやく にんじん ブロッコリー アイアップル ほしひじき	ねじパン ミルクココア	590 25.2	766 32.7
10	木	ホットカルピス	かき玉うどん 鶏天 アスパラソテー パナナ	ベーコン 若鶏モロシム 卵	てんぷら粉 うどん サラダ油 バター	アスパラ ほうれんそう パナナのきたけ しいたけ ぶなしめじ	★フルーツヨーグルト★	458 17.8	412 20.2
11	金	みかん	ごはん 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め キャベツのツナあえ 味噌汁(とうふ・油揚げ) チーズ	いんげんまめ 木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し ツナフレーク ぶた大根 プロセッセ	精白米 じゃがいも 上白糖 サラダ油 合成清酒	キョウリン にんじん 葉ねぎ	黒糖みるく ヤクルト	510 19.2	614 23.7
12	土	野菜ジュース	土 曜 保 育				ぼたぼた焼き お茶	48 0.4	43 0.3
14	月		成 人 の 日						
15	火	りんご	カレーライス シーザーサラダ パイン缶	かにかま 鶏ミンチ 脱脂粉乳 プロセッセ	焼きふ 精白米 上白糖 ごま油 マネー	きゅうり スイートコーン にんじん ほうれんそう ほしひじき わかめ	マドレーヌ イチゴスキムミルク	636 18.4	671 21.2
16	水	コーンスープ	ゆかりごはん 豚肉じゃが きゅうりとしらすの酢の物 りんご	しらす干し ぶた大根 脱脂粉乳	精白米 じゃがいも 上白糖 サラダ油 本みりん	しらたき グリーンピース きゅうり ゆかり たまねぎ にんじん りんご わかめ	★パナナホットケーキ★	370 12.3	401 14.9
17	木	お茶 ビス胚芽入り	ちゃんぽん じゃが芋の和風マヨ焼き 付け合せ(ミニトマト) みかん	ぶた中根	中華めん じゃがいも ごま油 本みりん マネー	キョウリン ミニトマト にんじん 葉ねぎ りんごとうもろやし みかん えのきたけ	★抹茶プリン★	486 13.2	480 15.5
18	金	ゼリー	コーンご飯 ロースとんかつ フライドポテト(7分) マカロニサラダ チーズ チュルルン	脱脂粉乳 プロセッセ	カニ 精白米 とうもろこし ロースとんかつ サラダ油 マネー 冷凍フライドポテト	きゅうり スイートコーン にんじんのり	ショートケーキ ジョアストロベリー	891 17.5	1003 18.9
19	土	ヤクルト	土 曜 保 育				ムーンライト	139 1.4	142 1.1
21	月	お茶 たべっこ動物	ごはん 鶏肉の照り焼き スパゲティサラダ 味噌汁(玉ねぎ・ごぼう) ミニフィッシュ	いわし丸干し いわし煮干し 若鶏モロシム	カニ ケチャ 精白米 上白糖 サラダ油 本みりん マネー	きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん 葉ねぎ わかめ	お菓子(パイ) ホットカルピス	11393 1144.2	14144 1427.0
22	火	ヨーグルト	けんちんうどん ナゲット 白菜のおひたし みかん	油揚げ かつお節 成鶏モロシム	うどん ごま油 サラダ油	きゅうり ごぼう 大根 にんじん 葉ねぎ はくさい りんごとうもろやし みかん	加納みせんべい ミルクココア	628 19.6	654 23.7
23	水	アイス お茶	鮭と枝豆のごはん だし巻き卵 しゅうまい すまし汁(豆腐・わかめ) もも缶	木綿豆腐 しらす干し かつお節 鮭フレーク かまぼこ 卵 しゅうまい	精白米 上白糖 白ごま サラダ油 合成清酒	えだまめ にんじん 葉ねぎ もも缶 削り昆布 わかめ	★いちご蒸しパン★ オレンジジュース	476 18.9	499 22.1
24	木	バナナ	きのこの和風スパゲッティ ブロッコリーとハムのゴママヨヨーグルト	ロースム	スパゲッティ ごま マネー	たまねぎ にんじん ブロッコリー しいたけ ぶなしめじ ましたけ 焼きのり	★わかめおにぎり★ お茶	387 12.8	419 14.4
25	金	お茶 野菜スティックパン	他人丼 大根と人参の塩昆布和え 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) パナナ	油揚げ 和牛モロシム 卵 脱脂粉乳	精白米	きゅうり 大根 たまねぎ にんじん 葉ねぎ パナナ 塩昆布	かぼちゃプリンタルト	562 14.2	562 14.9
26	土	チュルルン	土 曜 保 育				ビス胚芽入り お茶	64 0.6	44 0.6
28	月	コーンスープ	ごはん 鯖の塩焼き 白あえ 豚汁 みかん	木綿豆腐 まさば ぶた中根	精白米 さといも 上白糖 白ごま	こんにやく ごぼう 大根 にんじん ほうれんそう みかん	たご焼き(塩) お茶	479 20.0	537 21.8
29	火	ホットカルピス	青菜ごはん 豚肉と野菜の炒め物 小桜煮 かきたま汁 ヨーグルト	いんげんまめ かまぼこ ぶた大根 卵 脱脂粉乳	精白米 上白糖 サラダ油 合成清酒	こまつな たまねぎ にんじん 葉ねぎ 赤ビーマン 黄ビーマン 乾燥わかめ	ロールケーキ りんごジュース	512 18.9	408 20.8
30	水	バナナ	ミニクロワッサン クリームシチュー ミックスサラダ ミニフィッシュ	ツナフレーク 若鶏モロシム 脱脂粉乳 いわし丸干し	薄力粉 ロールパン マカロニ じゃがいも 上白糖 ごま油 バター	グリーンピース きゅうり たまねぎ にんじん ブロッコリー レタス	お茶 フライドポテト(カレー)	509 15.8	574 19.0
31	木	ヨーグルト	ごはん ささみのチーズ焼き 付け合せ(ブロッコリー) 鶏団子スープ りんご	成鶏ささ身 鶏ミンチ プロセッセ	精白米 じゃがいも 上白糖 ごま油 マネー	だいこん にんじん 葉ねぎ はくさい ブロッコリー れんこん りんご ぶなしめじ	きなこおはぎ お茶	504 19.6	527 21.0

※18日(金)は、誕生会です。
※15時のおやつので☆印は、手作りまたは少し手を加えています。