

28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 |
| 4 | 水 | オレンジジュース | 焼肉丼 みそ汁 小魚 パナナ | いわし丸干し ぶた大バ ラ 脱脂粉乳 | 精白米 じゃがいも 上白糖 ごま油 合 成清酒 | キャベツ しょうが たまねぎ にんじん にんにく 葉ねぎ ピーマン パナ わかめ | お菓子 お茶 | 302 8.0 1.2 | 314 8.9 1.5 |
| 5 | 木 | りんごジュース | マーボー丼 春雨スープ チーズ りんご | 木綿豆腐 合挽ミンチ 脱 脂粉乳 プロセチス | 精白米 緑豆はるさ め 上白糖 ごま ごま油 | たまねぎ にんじん 葉ねぎ りんご | お菓子 お茶 | 374 8.7 1.3 | 388 10.2 1.6 |
| 6 | 金 | ヨーグルト | ごはん 野菜たっぷりポトフ 白身魚フライ みかん | ウインナー 脱脂粉乳 白身フ ライ | 精白米 じゃがいも | キャベツ たまねぎ にんじん みかん | ペコちゃんのほっぺ カルピス | 517 16.2 0.9 | 594 18.4 1.1 |
| 7 | 土 | チュルルン | 土 曜 保 育 | | | お菓子 お茶 | | | |
| 9 | 月 | 成 人 の 日 | | | | | | | |
| 10 | 火 | お菓子 お茶 | 三色丼 春雨サラダ みそ汁 小魚 パナナ | 木綿豆腐 油揚げ いわ し丸干し ロースト 鶏ミンチ 脱脂粉乳 | 精白米 はるさめ 上白糖 マネー | きゅうり にんじん 葉ねぎ ほうれんそう パナ わかめ | ★もちもち チーズパン★ お茶 | 382 16.1 2 | 433 19.5 2.5 |
| 11 | 水 | 牛乳 | 鶏ごぼうごはん ツナ入り卵焼き 付け合せ(ブロッコリー) みそ汁 りんご | いんげんまめ 木綿豆腐 油揚げ ツナフレーク 成鶏皮 つき 卵 脱脂粉乳 | 精白米 上白糖 合 成清酒 マネー | ごぼう 大根 たまねぎ にん じん 葉ねぎ ブロッコリー りん ご | お菓子 ヤクルト | 479 17.6 1.3 | 481 17.4 1.5 |
| 12 | 木 | 野菜ジュース | ロールパン かぼちゃシチュー ミックスサラダ パイナップル チーズ | ツナフレーク 成鶏皮つき 脱脂粉乳 プロセチス | ロールパン 上白糖 卵 黄 油 | かぼちゃ きゅうり こまつな たまねぎ にんじん 人参 バイ ツナブル | ★枝豆コーン おにぎり★ お茶 | 503 16.3 1 | 572 19.6 1.3 |
| 13 | 金 | ヨーグルト | 野菜ラーメン さつまいもの天ぷら 白菜とツナのサラダ オレンジ | ツナフレーク ぶた大モ | てんぷら粉 中華め ん さつまいも 白 ごま | キャベツ たまねぎ スイートコーン にんじん 葉ねぎ はくさい りよくとうもろやし オレンジ | お菓子 ミロ | 440 12.7 1 | 487 14.0 1.2 |
| 14 | 土 | ヤクルト | 土 曜 保 育 | | | お菓子 お茶 | | | |
| 16 | 月 | チュルルン | ごはん 豚肉の生姜焼き 付け合せ(キャベツ) みそ汁 小魚 みかん | 木綿豆腐 いわし丸干し ぶた大モ 脱脂粉乳 | 精白米 じゃがいも ツナ油 マネー | キャベツ しょうが たまねぎ にんじん 葉ねぎ みかん わ かめ | お菓子 カルピス | 500 17.4 1.2 | 592 21.6 1.6 |
| 17 | 火 | チーズ | ふりかけおにぎり 焼きそば みそ汁 ゼリー | 木綿豆腐 油揚げ ぶた 大バ 脱脂粉乳 | 中華めん 精白米 ツナ油 オレンジ | キャベツ たまねぎ にんじん 葉ねぎ りよくとうもろやし の り わかめ | ★マドレーヌ★ 牛乳 | 610 22.0 3.6 | 691 22.8 4 |
| 18 | 水 | ヤクルト | ごはん 鯖の塩焼き ほうれん草の白あえ 豚汁 チーズ | 木綿豆腐 まさば ぶた 大モ 脱脂粉乳 プロセチ ス | 精白米 上白糖 白 ごま | こんにやく ごぼう 大根 に んじん 葉ねぎ ほうれんそう | ★プリン アラモード★ | 552 22.9 1.5 | 624 27.4 1.8 |
| 19 | 木 | みかん | キャベツとピーマンのクリームパゲティ 三色サラダ ヨーグルト とっとチーズ | かににかま べコン 脱脂 粉乳 | マカヒ 上白糖 卵 黄 油 ごま油 | キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん 大豆もやし | ★そぼろおにぎり★ お茶 | 468 16.3 1 | 547 19.5 1.3 |
| 20 | 金 | りんごジュース | わかめごはん 鶏のからあげ フライドポテ ト スパゲティサラダ 付け合せ(ブロッコリーの 塩茹で) チュルルン チーズ | 成鶏皮つき 脱脂粉乳 プロセチス | スパゲティ 精白米 ツナ油 合成清酒 マネー 冷凍フライ ドポテト | きゅうり しょうが にんじん にんにく ブロッコリー かつお | ショートケーキ ジョアストロベリー | 673 20.0 1.1 | 865 25.2 1.3 |
| 21 | 土 | スポロン | 土 曜 保 育 | | | お菓子 お茶 | | | |
| 23 | 月 | お菓子 お茶 | ごはん 鶏肉と玉子のさっぱり煮 かぼちゃサラダ バナナ とっとチーズ | 成鶏皮つき 卵 脱脂 粉乳 | 精白米 じゃがいも 上白糖 マネー | かぼちゃ きゅうり パナ | ★栗蒸しパン★ カルピス | 588 18.8 0.5 | 690 22.9 0.6 |
| 24 | 火 | ヤクルト | コーンごはん ミートローフ 付け合せ(ブロッコリーの塩茹で) コンソメスープ チーズ りんご | 絹ごし豆腐 べコン 合 挽ミンチ 卵 牛乳 脱脂 粉乳 プロセチス | パン粉 精白米 じゃがいも パター | キャベツ たまねぎ スイートコーン にんじん ブロッコリー りんご | お菓子 ミロ | 490 15.3 1.7 | 536 17.7 2.1 |
| 25 | 水 | オレンジジュース | わかめうどん チキンカツ マセドアンサラダ みかん | かまぼこ | うどん じゃがいも ツナ油 マネー | きゅうり たまねぎ にんじん 葉ねぎ みかん わかめ | ★おしるこ★ お茶 | 386 10.6 1.8 | 430 12.2 2.3 |
| 26 | 木 | バナナ | 黒糖ロールパン マカロニグラタン ミネストローネ ヨーグルト | べコン 成鶏皮つき パルメザンチーズ プロセチス | ロールパン マカヒ 卵 粉 黒砂糖 ツナ油 | キャベツ たまねぎ 赤トマト にんじん | ★キツネおにぎり★ お茶 | 526 15.8 3.1 | 610 18.8 3.9 |
| 27 | 金 | カルピス | ごはん 鮭と野菜のホイル焼き みそ汁 チーズ オレンジ | 木綿豆腐 油揚げ 紅鮭 脱脂粉乳 プロセチス | 精白米 パター | キャベツ たまねぎ にんじん 葉ねぎ ピーマン オレンジ ほんし めじ わかめ | お菓子 ヤクルト | 456 17.3 1.3 | 438 19.4 1.6 |
| 28 | 土 | りんごジュース | 土 曜 保 育 | | | お菓子 お茶 | | | |
| 30 | 月 | りんごジュース | ごはん 赤魚の煮付け 付け合せ(わかめ煮) みそ汁 チーズ | 油揚げ さわら 脱脂粉 乳 プロセチス | 精白米 上白糖 本 みりん | 大根 たまねぎ 葉ねぎ わか め | ヨーグルト | 406 18.3 1.4 | 431 21.7 1.7 |
| 31 | 火 | チュルルン | けんちんうどん しゅうまい 付け合せ(ブロッコリー) バナナ とっとチーズ | 油揚げ 成鶏皮つき しゅうまい | うどん ごま油 マ ネー | ごぼう 大根 にんじん 葉 ねぎ ブロッコリー パナ | カステラドーナツ 野菜ジュース | 380 10.7 2.5 | 450 13.3 3.1 |

* 6日(金)は、名手保育園との合同メニューです
 * 20日(金)は、誕生会です
 * 3時のおやつの☆印は、手作りまたは少し手を加えています
 * ー線はたんぽぽ組のリクエストメニューです