



1月の予定献立表



2020年度

育咲保育園

日	曜	乳児 午前の おやつ	昼食の献立	午後のおやつ	熱量 (乳児) 幼児	主に使う食品
4	月	牛乳 ビスコ	ごはん ツナカレー ブロッコリーごまドレサラダ 黄桃 春雨スープ	牛乳 菓子	<533> 587	ツナ じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー
5	火	麦茶 ヨーグルト	ごはん ししゃものから揚げ 五目煮 白菜のおかか和え たまねぎとこまつなのみそ汁	牛乳 ドロップクッキー	<477> 653	ししゃも 大豆 にんじん れんこん はくさい もやし
6	水	牛乳 グレープフルーツ	茶飯 松風焼き かぼちゃのいとこ煮 なます きゃべつと油揚げのみそ汁	牛乳 黒糖蒸しパン	<550> 650	鶏ひき肉 豆腐 ながねぎ かぼちゃ だいこん にんじん
7	木	麦茶 ヨーグルト	ロールパン マカロニグラタン にんじんの甘煮 ツナサラダ ほうれんそうとハムのスープ	牛乳 七草がゆ	<436> 588	鶏肉 たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり ほうれんそう
8	金	牛乳 バナナ	ごはん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 みどり芋 こまつなのごま和え 豆腐とねぎのみそ汁	乳児：牛乳 菓子 幼児：牛乳 もち	<494> 589	豚肉 ごぼう じゃがいも こまつな えのきたけ しめじ
9	土	麦茶 ヨーグルト	トマトクリームスパゲティ 野菜スープ	牛乳 おやつパン	<420> 571	ベーコン たまねぎ にんじん きゃべつ ほうれんそう
12	火	麦茶 ヨーグルト	ごはん 豚肉のアップルジンジャー いんげんの煮びたし 変わり納豆 だいこんのみそ汁	牛乳 トマトクラッカー	<481> 623	豚肉 たまねぎ にんじん だいこん いんげん
13	水	牛乳 オレンジ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根煮 きゅうりのゆかり和え こまつなともやしのすまし汁	牛乳 サモサ	<478> 568	さけ きゃべつ たまねぎ にんじん きゅうり もやし
14	木	牛乳 ウエハース	レーズンロール タンドリーチキン さつまいもジャーマン ごぼうサラダ 野菜スープ	ほうじ茶 やきそば	<508> 573	鶏肉 たまねぎ にんじん さつまいも ごぼう きゅうり
15	金	牛乳 りんご	ごはん 家常豆腐 たけのことツナの炒め物 ちんげんさいとかにカマのポン酢和え 中華スープ	牛乳 菓子	<495> 592	豚ひき肉 生揚げ たまねぎ たけのこ ちんげんさい
16	土	麦茶 ヨーグルト	ほうとううどん みかん	牛乳 おやつパン	<432> 591	鶏肉 かぼちゃ たまねぎ こまつな にんじん みかん
18	月	麦茶 ヨーグルト	ごはん ツナカレー ブロッコリーごまドレサラダ 黄桃 春雨スープ	牛乳 ココアケーキ	<517> 675	ツナ じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー
19	火	牛乳 グレープフルーツ	ごはん ししゃものから揚げ 五目煮 はくさいのおかか和え たまねぎとこまつなのみそ汁	牛乳 菓子	<467> 580	ししゃも 大豆 にんじん れんこん はくさい もやし
20	水	麦茶 ヨーグルト	茶飯 鶏つくね かぼちゃのいとこ煮 だいこんの甘酢和え きゃべつと油揚げのみそ汁	牛乳 UFOピザ	<455> 596	鶏ひき肉 豆腐 たまねぎ かぼちゃ だいこん にんじん
21	木	牛乳 ビスコ	ロールパン マカロニグラタン にんじんの甘煮 ツナサラダ ほうれんそうとハムのスープ	ほうじ茶 いなりずし	<513> 558	鶏肉 たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり ほうれんそう
22	金	牛乳 バナナ	ごはん 豚肉とごぼうのしぐれ煮 みどり芋 こまつなのごま和え 豆腐とねぎのみそ汁	牛乳 揚げパン(きなこ)	<512> 631	豚肉 ごぼう じゃがいも こまつな えのきたけ しめじ
23	土	麦茶 ヨーグルト	バター醤油スパゲティ 野菜スープ	牛乳 おやつパン	<441> 607	ベーコン たまねぎ にんじん エリンギ コーン
25	月	麦茶 ヨーグルト	ごはん 豚肉のアップルジンジャー いんげんの煮びたし 変わり納豆 だいこんのみそ汁	牛乳 おふラスク(みそ)	<467> 601	豚肉 たまねぎ にんじん だいこん いんげん
26	火	牛乳 グレープフルーツ	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根煮 きゅうりのゆかり和え こまつなともやしのすまし汁	牛乳 アメリカンドッグ	<457> 537	さけ きゃべつ たまねぎ にんじん きゅうり もやし
27	水	麦茶 ヨーグルト	ロコモコ丼(ごはん・ハンバーグ・ゆで野菜) みかん かぼちゃスープ	りんごジュース ミルクレープ	<461> 609	豚ひき肉 たまねぎ きゃべつ かぼちゃ ブロッコリー
28	木	牛乳 ウエハース	ごはん タンドリーチキン さつまいもの甘煮 ごぼうサラダ きゃべつとコーンのみそ汁	牛乳 菓子	<532> 617	鶏肉 たまねぎ にんじん さつまいも ごぼう きゅうり
29	金	牛乳 オレンジ	ごはん 家常豆腐 たけのことツナの炒め物 ちんげんさいとかにカマのポン酢和え 中華スープ	牛乳 ホットビスケット	<509> 617	豚ひき肉 生揚げ たまねぎ たけのこ ちんげんさい
30	土	麦茶 ヨーグルト	坦々うどん バナナ	牛乳 おやつパン	<420> 569	鶏ひき肉 もやし ながねぎ こまつな にんじん バナナ



- 1 はな組の昼食には、軟飯が出ます。
- 2 行事や材料購入の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

