

1月の献立表

立正保育園

日	曜日	10時の おやつ	主 食	副 食	主 な 食 材	3時の おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質
							cal	g	g
4	木	麦茶 ポーロ	め ん	スパゲティ・麦茶 チーズ	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・チーズ	麦茶 せんべい	281	9.2	5.4
5	金	麦茶 ウエハース	ごはん	カレーライス・福神漬け ミニゼリー・キャベツサラダ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・福神漬け キャベツ・きゅうり・もやし・ミニゼリー	麦茶 ビスケット	507	11.4	19.0
6	土	麦茶 せんべい	め ん	和風スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・椎茸 えのき・きゅうり	麦茶 せんべい	217	8.4	5.2
9	火	牛乳 せんべい	うどん	五目うどん・茹で卵 ドレッシング漬け	鶏肉・玉葱・人参・キャベツ・油揚げ・干椎茸 卵・かぶ・きゅうり・人参	麦茶 人参もち	376	14.7	18.4
10	水	麦茶 バナナ	ごはん	ぶりの照り焼き・切り干し大根の煮つけ えのきの酢の物・みそ汁	ぶり・生姜・切り干し大根・玉葱・人参・油揚げ えのき・わかめ・きゅうり・もやし・ふ・キャベツ	牛乳 マシュマロサンド	552	22.8	19.0
11	木	牛乳 ポーロ	パ ン	ジャムパン・すいとん ブロッコリーサラダ・ミニゼリー	鶏肉・油揚げ・里芋・大根・人参・ごぼう・椎茸 ミニゼリー・ブロッコリー・きゅうり・もやし	麦茶 手作りおこし	440	14.8	12.6
12	金	麦茶 チーズ	ごはん	わかめごはん・フィッシュナゲット 白菜のナムル・みそ汁	ツナ・豆腐・玉葱・生姜・白菜・きゅうり もやし・大根・人参	飲むヨーグルト せんべい	507	18.0	17.5
13	土	麦茶 せんべい	め ん	焼きそば・麦茶 スティックきゅうり	豚肉・キャベツ・人参・玉葱・もやし・きゅうり	麦茶 せんべい	240	7.3	8.9
15	月	麦茶 せんべい	ごはん	錦井・ほうれん草の胡麻和え 大根サラダ・みそ汁	鶏挽肉・卵(コーン)・桜でんぶ・ほうれん草 ハム・大根・きゅうり・人参・もやし	麦茶 マカロニあべかわ	477	20.6	13.7
16	火	麦茶 カルケット	ごはん	五目納豆・じゃが芋炒め コールスローサラダ・みそ汁	豚挽肉・ひきわり納豆・人参・干椎茸・ニラ・じゃが芋 玉葱・人参・ピーマン・ハム・キャベツ・きゅうり・ふ・わかめ	牛乳 ココア蒸しパン	557	18.6	20.6
17	水	麦茶 リンゴ	ごはん	ハヤシライス・茹で卵 ひじきサラダ	豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・卵・ハム ひじき・大根・きゅうり	麦茶 ツナトースト	562	18.1	25.3
18	木	牛乳 マンナ	ごはん	鶏肉の胡麻味噌焼き・南瓜の煮物 マカロニサラダ・すまし汁	鶏肉・南瓜・ハム・マカロニ・きゅうり・人参 豆腐・わかめ	麦茶 バナナ	492	19.5	12.4
19	金	牛乳 ウエハース	うどん	卵とじうどん・もやしの胡麻和え みかん	鶏肉・卵・人参・玉葱・キャベツ・干椎茸 もやし・きゅうり・みかん	麦茶 せんべい	325	14.7	7.4
20	土	麦茶 せんべい	め ん	スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・きゅうり	麦茶 せんべい	224	8.1	5.3
22	月	麦茶 ミニゼリー	ごはん	中華丼・春雨サラダ スープ	豚肉・白菜・人参・玉葱・椎茸・たけのこ 緑豆春雨・もやし・わかめ・きゅうり・豆腐・ふ	麦茶 じゃがバター	355	11.6	9.1
23	火	麦茶 せんべい	ごはん	キャロットピラフ・鶏の唐揚げ コーンサラダ・スープ	玉葱・人参・鶏肉・キャベツ・きゅうり・コーン もやし・わかめ	牛乳 バナナクレープ	546	17.4	24.4
24	水	麦茶 チーズ	ごはん	ぎせい豆腐・きんぴらごぼう 酢の物・みそ汁	豆腐・卵・人参・干椎茸・みつ葉・ごぼう・もやし きゅうり・わかめ・ふ・玉葱	麦茶 ビスケット	405	15.8	8.3
25	木	牛乳 ポーロ	パ ン	ツナサンド・フライドポテト リンゴ・トマトスープ	ツナ・きゅうり・じゃが芋・ベーコン・キャベツ 人参・玉葱・もやし・セロリ・トマトジュース	麦茶 おにぎり	508	14.2	14.2
26	金	麦茶 みかん	ごはん	ハンバーグ・コーン人参 フレンチサラダ・スープ	豚挽肉・玉葱・人参・卵・おから・コーン・ハム キャベツ・きゅうり・もやし・えのき・わかめ	牛乳 ふラスク	541	18.0	24.3
27	土	麦茶 せんべい	め ん	和風スパゲティ・麦茶 スティックきゅうり	ベーコン・玉葱・人参・ピーマン・椎茸 しめじ・えのき・きゅうり	麦茶 せんべい	217	8.4	5.2
29	月	牛乳 カルケット	ごはん	チンジャオロース・中華サラダ かき卵スープ	豚肉・ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ・たけのこ 椎茸・ハム・もやし・きゅうり・卵・玉葱・人参・えのき	麦茶 コーンパン	445	16.7	14.4
30	火	牛乳 ウエハース	うどん	カレーうどん・茹で卵 小松菜の胡麻和え	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・長葱・卵 小松菜・きゅうり・もやし	麦茶 焼き芋	395	13.5	15.2
31	水	麦茶 バナナ	ごはん	じゃが芋のそぼろ煮・納豆 もやしのナムル・みそ汁	豚挽肉・じゃが芋・玉葱・人参・ひきわり納豆 もやし・きゅうり・人参・大根・わかめ	牛乳 マーラカオ	545	20.5	18.1

1月の目標

- ・乳児 魚の解体を通して魚に興味を持ち
おいしくいただく。
- ・幼児 色々な食材に興味を持ち、バランス良く食べる。
魚の解体を通して部位などを教えてもらい興味
を持ち、楽しく食事をする。

10日魚の解体 ぶりの照り焼き

