

1月予定献立表

令和2年度

末広保育園

| 日 | 曜 | 行事予定 | 10時おやつ | お昼 | 15時おやつ | エネルギー kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 塩分 g | 体を作る食材 | 熱や力のもとになる食材 | 体の調子を整える食材 | |
|----|---|--------------------|--------|--|-------------------|------------|------------|--------------|--------------|------------|------------|--------------------|----------------------|---|
| 1 | 金 | 年末年始休暇 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | 土 | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | 日 | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | 月 | 保育始め | 牛乳 | ポトフ ブロッコリーサラダ オレンジ 味噌汁 | マカロニあべかわ | 未 以 | 473 559 | 12.6 14.1 | 8.5 8.8 | 113 86 | 2 2.4 | ベーコン 油揚げ | じゃが芋 | 人参・玉葱・キャベツ・にんにく・胡瓜・コーン ブロッコリー・青ネギ・ごぼう・オレンジ |
| 5 | 火 | | 牛乳 | ソースカツ ツナサラダ バナナ 味噌汁 | フルーツゼリー 煎餅 | 未 以 | 402 502 | 18.3 22.9 | 6.5 8.1 | 158 197 | 1.2 1.5 | 豚肉・ツナ | パン粉 小麦粉 | キャベツ・人参・胡瓜・コーン・玉葱・かぶ・バナナ |
| 6 | 水 | | 牛乳 | ローストチキン ゴボウサラダ 厚揚げ煮 味噌汁 | ジャコチーストースト 牛乳 | 未 以 | 566 675 | 24 28.3 | 25.4 29.9 | 340 369 | 1.9 2.3 | 鶏肉・厚揚げ | | 玉葱・生姜・ニンニク・ごぼう・人参・胡瓜・コーン いんげん・かぼちゃ・エノキ・ほうれん草 |
| 7 | 木 | | 牛乳 | さばの味噌煮 ひじき煮 粉ふき芋 豆乳味噌汁 | 七草がゆ | 未 以 | 397 464 | 19.9 23.2 | 10.5 11.2 | 150 132 | 1.8 2.2 | さば・大豆 さつま揚げ・豆乳 | 片栗粉・じゃが芋 こんにゃく | ひじき・人参・キャベツ・しめじ・玉葱 |
| 8 | 金 | | 牛乳 | 麻婆豆腐 ナムル みかん 味噌汁 | コーンフレークミルク | 未 以 | 420 492 | 15.2 17.4 | 10.2 10.9 | 515 589 | 1.7 2 | 豚肉・豆腐 | 片栗粉・ごま油 里芋 | 玉葱・人参・エリンギ・生姜・にんにく・もやし コーン・ほうれん草・にら・白菜・みかん |
| 9 | 土 | | 煎餅 | パン バナナ ジュース | 煎餅 | 未 以 | 455 492 | 9.9 11 | 5.5 6.7 | 140 110 | 0.9 1 | | パン | バナナ・ジュース |
| 10 | 日 | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 月 | | | 成人の日 | | | | | | | | | | |
| 12 | 火 | 身体測定 | 牛乳 | チキンのケチャップソース煮 さつまいもサラダ グレープフルーツ 豆乳味噌汁 | きなこ揚げパン | 未 以 | 613 733 | 15 17.1 | 27.4 32.4 | 156 140 | 1.5 1.8 | 鶏肉・チーズ 豆乳 | 片栗粉・さつま芋 マヨネーズ・ごま | パセリ・コーン・玉葱・チンゲン菜・もやし・にんにく グレープフルーツ |
| 13 | 水 | 集金日 | 牛乳 | 大根のみそ煮込み わかめサラダ バナナ 味噌汁 | いりこ菜めしおにぎり | 未 以 | 452 533 | 16.4 18.9 | 7 6.9 | 162 146 | 2.8 3.4 | 豚肉・竹輪 厚揚げ | 麩・こんにゃく | 大根・人参・グリーンピース・キャベツ コーン・わかめ・もやし・なめこ・バナナ |
| 14 | 木 | 避難訓練 | 牛乳 | 鮭のタルタル焼き 栄養納豆 ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 | かぼちゃホットケーキ 牛乳 | 未 以 | 539 642 | 21 24.6 | 21.5 25 | 247 254 | 1.7 2 | 鮭・納豆 豚肉 | タルタルソース ごま | 玉葱・人参・ほうれん草・もやし・コーン・白菜 エノキ |
| 15 | 金 | | 牛乳 | クリームシチュー ふわふわナゲット バスタサダ みかん | 肉まん | 未 以 | 468 552 | 13.9 15.7 | 12.9 14.2 | 95 64 | 1.8 2.1 | 豚肉・牛乳・ハム ナゲット | じゃが芋 スバゲティ | 玉葱・人参・白菜・胡瓜・みかん |
| 16 | 土 | | 煎餅 | パン バナナ ジュース | 煎餅 | 未 以 | 493 540 | 10.1 11.2 | 14.1 17.5 | 141 112 | 0.6 0.6 | | パン | バナナ・ジュース |
| 17 | 日 | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 月 | | 牛乳 | 野菜肉みそ 花野菜サラダ オレンジ 味噌汁 | おいなりさん | 未 以 | 385 449 | 16.5 19 | 10.2 10.9 | 109 81 | 1.1 1.4 | 豚肉・豆腐 | 片栗粉 | 玉葱・人参・グリーンピース・ブロッコリー・胡瓜 カリフラワー・コーン・大根・わかめ・オレンジ |
| 19 | 火 | | 牛乳 | アジの竜田揚げ 切干大根煮 白菜の塩昆布和え 豆乳味噌汁 | 焼きそば | 未 以 | 446 525 | 22.1 26 | 10.3 11 | 148 130 | 1.4 1.7 | 鱈・油揚げ 豆乳 | 片栗粉 | 生姜・にんにく・切干大根・人参・椎茸・白菜 かぶ・しめじ |
| 20 | 水 | | 牛乳 | 筑前煮 ビーフンソテー グレープフルーツ 味噌汁 | プリンマフィン 牛乳 | 未 以 | 488 578 | 16.7 19.2 | 13.9 15.5 | 226 227 | 2 2.5 | 鶏肉・竹輪 ウインナー・油揚げ | 里芋・こんにゃく ビーフン | 人参・ごぼう・レンコン・玉葱 ピーマン・なめこ・キャベツ・グレープフルーツ |
| 21 | 木 | | 牛乳 | 豚肉の野菜巻き 韓国風サラダ みかん 味噌汁 | ふかしさつま芋 牛乳 | 未 以 | 520 631 | 9.9 11 | 24.9 29.6 | 193 187 | 0.7 1.2 | 豚肉 | ポテト ごま油 | 人参・いんげん・にんにく・生姜・キャベツ・胡瓜 コーン・もやし・大根葉・玉葱・白菜・みかん |
| 22 | 金 | | 牛乳 | ハヤシライス かみかみ和え りんご 牛乳 | ジャムサンド | 未 以 | 497 589 | 14.7 16.7 | 15.3 17.2 | 197 191 | 2.1 2.6 | 豚肉・ハム さきいか・牛乳 | ごま | 玉葱・グリーンピース・マッシュルーム・にんにく 大根・人参・胡瓜・りんご |
| 23 | 土 | | 煎餅 | パン バナナ ジュース | 煎餅 | 未 以 | 471 512 | 9.4 10.4 | 11 13.6 | 137 107 | 0.5 0.5 | | パン | バナナ・ジュース |
| 24 | 日 | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | 月 | | 牛乳 | 豚丼風煮 グリーンサラダ いちご 豆乳味噌汁 | 鮭おにぎり | 未 以 | 411 481 | 17.7 20.5 | 10.2 10.9 | 122 98 | 1.4 1.7 | 豚肉・豆乳 | しらたき 里芋 | 玉葱・しめじ・ごぼう・ブロッコリー・カリフラワー 胡瓜・コーン・もやし・小松菜・いちご |
| 26 | 火 | | 牛乳 | トマト肉じゃが コールスロー 金時豆 味噌汁 | フルーチェ 源氏パイ | 未 以 | 509 604 | 12.8 14.4 | 10.1 10.8 | 141 122 | 1.1 1.3 | 豚肉・金時豆 | じゃが芋 | 玉葱・人参・いんげん・トマト・キャベツ・胡瓜 コーン・しめじ・青ネギ・ほうれん草 |
| 27 | 水 | | 牛乳 | 根菜入りつくね バンサンスー かぶの即席漬け 味噌汁 | ミルクトースト 牛乳 | 未 以 | 493 584 | 19.5 22.7 | 12.6 13.9 | 267 279 | 2.3 2.8 | 鶏肉・卵 厚揚げ | パン粉・片栗粉 春雨・ごま | 玉葱・レンコン・胡瓜・人参・かぶ・キャベツ 白菜・わかめ |
| 28 | 木 | 卒園写真10:00~ うめくみ | 牛乳 | さんまのみぞれ煮 なめたけ和え みかん 味噌汁 | いちごムース 豆乳ウエハース | 未 以 | 502 595 | 20.7 24.2 | 16.6 18.9 | 335 364 | 1.2 1.4 | さんま | 片栗粉 | 大根・ほうれん草・キャベツ・人参・なめたけ かぼちゃ・玉葱・みかん |
| 29 | 金 | | 牛乳 | ポークカレー もやしの中華サラダ バナナ 牛乳 | メロンパン | 未 以 | 647 776 | 17.7 20.5 | 14.6 16.3 | 182 173 | 2.4 2.9 | 豚肉・ハム 牛乳 | じゃが芋 | 人参・玉葱・もやし・胡瓜・バナナ |
| 30 | 土 | | 煎餅 | パン バナナ ジュース | 煎餅 | 未 以 | 485 530 | 10.6 11.9 | 13.8 17.1 | 153 128 | 0.9 1 | | パン | バナナ・ジュース |
| 31 | 日 | | | | | | | | | | | | | |



*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

1月予定献立表

令和2年度

末広保育園 離乳食

| 日 | 曜 | 行事予定 | 主食 | お昼 | 後期 | エネルギー kcal | 蛋白質 g | 脂質 g | 塩分 g | 15時おやつ | 使用食材 |
|----|---|---|------|---|------|---------------|----------|---------|---------|-----------|---------------------------------|
| 1 | 金 | 年末年始休暇 | | | | | | | | | |
| 2 | 土 | ↓ | |  | | | | | | | |
| 3 | 日 | ↓ | | | | | | | | | |
| 4 | 月 | 保育始め | おかゆ | 味噌汁 野菜のそぼろ煮 オレンジ | 鶏ささみ | 122 | 2.3 | 0.1 | 0.1 | マカロニのきなこ煮 | じゃが芋・ブロッコリー・人参・玉葱・オレンジ |
| 5 | 火 | | おかゆ | 味噌汁 グリーン煮 バナナ | 豆腐 | 120 | 2.1 | 0.1 | 0.1 | ハイハイ | 玉葱・かぶ・キャベツ・胡瓜・バナナ |
| 6 | 水 | | おかゆ | 味噌汁 かぼちゃ煮 | 鶏ささみ | 121 | 2.2 | 0.1 | 0.1 | 食パン | 胡瓜・カリフラワー・かぼちゃ・ほうれん草 |
| 7 | 木 | | おかゆ | 味噌汁 煮魚 | たら | 122 | 2.1 | 0.1 | 0.1 | おかゆ | 人参・じゃが芋・ひじき・玉葱 |
| 8 | 金 | | おかゆ | 味噌汁 里芋のほっこり煮 みかん | 豆腐 | 121 | 2.1 | 0.1 | 0.1 | ビスケット | ほうれん草・玉葱・里芋・白菜・みかん |
| 9 | 土 | | パンがゆ | バナナ ジュース | | 120 | 2.2 | 0.1 | 0.1 | ハイハイ | バナナ・ジュース |
| 10 | 日 | | | | | | | | | | |
| 11 | 月 | | | | | | | | | | |
| 12 | 火 | 身体測定 | おかゆ | 味噌汁 花野菜煮 グレープフルーツ | 豆腐 | 120 | 2.2 | 0.1 | 0.1 | 麩のきなこ煮 | さつまいも・玉葱・カリフラワー・ブロッコリー・グレープフルーツ |
| 13 | 水 | 集金日 | おかゆ | 味噌汁 やわらか大根煮 バナナ | 鶏ささみ | 122 | 2.1 | 0.1 | 0.1 | おかゆ | キャベツ・小松菜・大根・人参・バナナ |
| 14 | 木 | 避難訓練 | おかゆ | 味噌汁 赤ちゃん納豆 | 納豆 | 122 | 2.1 | 0.1 | 0.1 | かぼちゃ煮 | 人参・白菜・玉葱・ほうれん草 |
| 15 | 金 | | おかゆ | 味噌汁 煮魚 みかん | たら | 121 | 2.1 | 0.1 | 0.1 | ウエハース | じゃが芋・玉葱・人参・胡瓜・みかん |
| 16 | 土 | | パンがゆ | バナナ ジュース | | 121 | 2 | 0.1 | 0.1 | ハイハイ | バナナ・ジュース |
| 17 | 日 | | | | | | | | | | |
| 18 | 月 | | おかゆ | 味噌汁 豆腐と野菜の煮物 オレンジ | 豆腐 | 122 | 2.1 | 0.1 | 0.1 | おかゆ | ブロッコリー・カリフラワー・玉葱・かぼちゃ・オレンジ |
| 19 | 火 | | おかゆ | 味噌汁 煮魚 | たら | 121 | 2 | 0.1 | 0.1 | ハイハイ | 人参・さつまいも・白菜・かぶ |
| 20 | 水 | | おかゆ | 味噌汁 鶏キャベツ グレープフルーツ | 鶏ささみ | 121 | 2.2 | 0.1 | 0.1 | ビスケット | こまつな・玉葱・キャベツ・里芋・グレープフルーツ |
| 21 | 木 | | おかゆ | 味噌汁 玉葱の甘煮 みかん | 豆腐 | 121 | 2.1 | 0.1 | 0.1 | さつまいも煮 | 人参・白菜・玉葱・胡瓜・みかん |
| 22 | 金 |  | おかゆ | 味噌汁 大根のそぼろ煮 りんご | 鶏ささみ | 122 | 2.3 | 0.1 | 0.1 | 食パン | 人参・かぼちゃ・玉葱・大根・りんご |
| 23 | 土 | | パンがゆ | バナナ ジュース | | 120 | 2 | 0.1 | 0.1 | ハイハイ | バナナ・ジュース |
| 24 | 日 | | | | | | | | | | |
| 25 | 月 | | おかゆ | 味噌汁 やわらかブロッコリー いちご | 鶏ささみ | 121 | 2.1 | 0.1 | 0.1 | おかゆ | カリフラワー・里芋・ブロッコリー・玉葱・いちご |
| 26 | 火 | | おかゆ | 味噌汁 煮魚 | たら | 120 | 2 | 0.1 | 0.1 | ハイハイ | キャベツ・人参・じゃが芋・トマト |
| 27 | 水 | | おかゆ | 味噌汁 白菜のとろとろ煮 | 豆腐 | 121 | 2.2 | 0.1 | 0.1 | 食パン | 玉葱・さつまいも・白菜・かぶ |
| 28 | 木 | 卒園写真10:00~ うめぐみ | おかゆ | 味噌汁 煮魚 みかん | たら | 122 | 2 | 0.1 | 0.1 | ウエハース | 大根・玉葱・キャベツ・かぼちゃ・みかん |
| 29 | 金 | | おかゆ | 味噌汁 鶏野菜煮 バナナ | 鶏ささみ | 122 | 2.1 | 0.1 | 0.1 | ビスケット | じゃが芋・こまつな・胡瓜・人参・バナナ |
| 30 | 土 | | パンがゆ | バナナ ジュース | | 121 | 2 | 0.1 | 0.1 | ハイハイ | バナナ・ジュース |



*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。