



2020年1月 乳児食予定献立表



日	曜日	昼食	材料	おやつ	材料
1	水	★元旦★ 赤飯・すまし汁 さわらの西京焼き 黒しめ・おせち盛り合わせ フルーツ	米・赤飯の素・胡麻・そうめん・長葱・鮭 さわら こんにゃく・聖子・人参・干し椎茸・菊・絹さや・田作り・かまぼこ・伊達巻 フルーツ	お汁粉 牛乳	こしあん・南瓜 牛乳
2	木	ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ かぶのツナ和え フルーツポンチ	米 じゃが芋・万能葱 鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・片栗粉・トマト ツナ・かぶ・人参 みかん缶・りんご・バナナ・レモン果汁	りんごゼリー ウエハース 牛乳	寒天・りんごジュース りんご缶 ウエハース 牛乳
3	金	中華丼 春雨スープ もやしと胡瓜の和え物 フルーツ	米・豚肉・白菜・玉葱・人参・ごま油・片栗粉 青梗菜・春雨 もやし・胡瓜・人参・ごま油 フルーツ	手もち 牛乳	じゃが芋・片栗粉 海苔 牛乳
4	土	カレーうどん さつま芋のレモン煮 フルーツ	うどん・豚肉・玉葱・人参・カレー粉・小麦粉・片栗粉・グリーンピース さつま芋・レモン果汁・レーズン フルーツ	おかかおにぎり 牛乳	米・かつお節 メロンフルーチェ 牛乳
5	日	マカロニグラタン 具沢山スープ 白菜サラダ フルーツ	マカロニ・バター・卵・生クリーム・マッシュルーム・小豆・牛乳・スライスチーズ・ドライパセリ ベーコン・じゃが芋・人参・ブロッコリー 白菜・胡瓜 フルーツ	メロンフルーチェ 牛乳 麦茶	メロンフルーチェ 牛乳 麦茶
6	月	ごはん 豚汁 かれのいし焼餅 重の和風ソテー フルーツ	米 豚肉・豆腐・人参・大根・里芋・長葱 かれい・小麦粉・片栗粉 餅耳・しめじ・エリンギ・玉葱・いんげん・パプリカ フルーツ	マドレーヌ 牛乳	卵・小麦粉・バター 卵・生クリーム・バター スキムミルク 牛乳
7	火	バターロール コンソメスープ ミートボールのトマト煮 ポテトサラダ フルーツ	バターロール 人参・玉葱 豚肉・豆腐・玉葱・片栗粉・マッシュルーム・にんにく・カットトマト・ケチャップ・ドライパセリ じゃが芋・胡瓜・人参・マヨレ フルーツ	手作り肉まん 牛乳	のり・ベーキングパウダー 豚挽肉・ごま油・菊 長葱・干し椎茸・片栗粉 牛乳
8	水	さきつねうどん 豆腐チャンプルー ヨーグルト	うどん・油揚げ・人参・ほうれん草 豆腐・豚肉・ピーマン・人参・長葱・ごま油・かつお節 ヨーグルト	しらすおやき 牛乳	米・しらす・ごま 万能葱 牛乳
9	木	ごはん 味噌汁 たらのフライ ブロッコリーのフレンチサラダ フルーツ	米 長葱・豆腐 たら・小麦粉・パン粉・ソース ブロッコリー・人参 フルーツ	ピザトースト 牛乳	食パン・バター・玉葱 ピーマン・ハム ケチャップ・チーズ 牛乳
10	金	チキンカレー コンソメスープ 春雨サラダ フルーツ	米・鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・生姜・にんにく・カレールウ ほうれん草・コーン ツナ・春雨・胡瓜・人参・ごま油 フルーツ	ふかし芋 牛乳	さつま芋 牛乳
11	土	野菜たっぷり揚げラーメン 手作り餃子 フルーツ	ラーメン・豚肉・もやし・玉葱・人参・にら・ごま油 餃子の皮・豚挽肉・キャベツ・長葱 フルーツ	五平餅 牛乳	米・ごま 牛乳
12	日	オムライス トマトソース コンソメスープ ほうれん草のサラダ フルーツ	米・卵・玉葱・人参・グリーンピース・コーン・ケチャップ・卵・牛乳・マッシュルーム・玉葱・カットトマト・ケチャップ・ソース じゃが芋・人参 ほうれん草・もやし・パプリカ フルーツ	せんべい ビスケット 牛乳	せんべい ビスケット 牛乳
13	月	ごはん コンソメスープ さわらのレモン焼き アスパラサラダ フルーツ	米 ほうれん草・コーン さわら・レモン果汁 アスパラ・人参 フルーツ	カルピスゼリー ウエハース 牛乳	カルピス・寒天 みかん缶 ウエハース 牛乳
14	火	パン コンソメスープ ハンバーグ カリフラワーのさっぱりサラダ フルーツポンチ	食パン・ジャム キャベツ・玉葱 豚挽肉・豆腐・玉葱・片栗粉・ケチャップ・ソース カリフラワー・胡瓜・人参 黄梗菜・みかん缶・バナナ・レモン果汁	スイートポテトパイ 牛乳	餃子の皮・さつま芋 豆乳 牛乳
15	水	ちゃんぽん 手作りシューマイ フルーツ	ラーメン・豚肉・人参・キャベツ・玉葱・にら・ごま油 豚挽肉・玉葱・片栗粉・ワンタンの皮・グリーンピース フルーツ	いなり寿司 牛乳	米・油揚げ 牛乳
16	木	ごはん 味噌汁 たらの竜田揚げ 金平ごぼう ヨーグルト	米 白菜・玉葱 たら・生姜・片栗粉・小麦粉 ごぼう・人参・ごま油 ヨーグルト	牛乳 牛乳	ココロ豆乳ドーナツ 牛乳

*材料の入荷状況や、配達・天候等の都合により、献立を変更させて頂く場合がございます。
*午前おやつは牛乳をご提供いたします。
*だしにはかつお節・昆布・鰹干しを使用しています。
*調味料として、醤油・三温糖・塩・味噌・サラダ油・酢・コンソメ・中華だしを使用しています。
*今月のフルーツはバナナ・りんご・オレンジ・グレープフルーツ・みかんを使用する予定です。

瑞江わんぱく保育園

曜日	昼食	材料	おやつ	材料	
17	金	三色丼(卵・鶏・青葱) 味噌汁 わかめとコーンの和え物 フルーツ	米・卵・鶏挽肉・ほうれん草・かつお節 鮭・玉葱 わかめ・胡瓜・コーン・ごま油 フルーツ	ジュウガラスク 牛乳	食パン・バター 牛乳
18	土	田舎うどん 小魚とポテトのごまがらみ フルーツ	うどん・豚肉・大根・人参・干し椎茸・ほうれん草 煮干し・じゃが芋・ごま フルーツ	牛乳 牛乳	ひじきおにぎり 米・ひじき・油揚げ 人参
19	日	麻婆豆腐丼 卵スープ ナムル フルーツ	米・豆腐・にんにく・生姜・豚挽肉・長葱・ケチャップ・片栗粉・ごま油 卵・にら・片栗粉 もやし・胡瓜・ごま油・ごま フルーツ	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳
20	月	ごはん 味噌汁 さけの香味焼き 里芋の煮物 フルーツ	米 豆腐・長葱 さけ・生姜・万能葱 里芋・人参 フルーツ	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳
21	火	★お誕生会★ ツナピラフ コーンポタージュ 鶏肉の唐揚げ ブロッコリー アスパラミートソース コンソメスープ 大豆サラダ ヨーグルト	米・ツナ・玉葱・人参・ピーマン・バター 玉葱・牛乳・クリームコーン缶・コーン・コーンスターチ・ドライパセリ 鶏肉・生姜・にんにく・小麦粉・片栗粉 ブロッコリー・かつお節・フルーツ スラッグ・ミートソース 小松菜・人参 大豆・キャベツ・胡瓜・人参・マヨレ ヨーグルト	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳
22	水	ごはん 味噌汁 たらのフリッター キャベツとチーズのサラダ フルーツ	米 青梗菜・玉葱 たら・卵・牛乳・小麦粉・ソース チーズ・キャベツ・人参 フルーツ	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳
23	木	ごはん 味噌汁 ポークカレー コンソメスープ 大根サラダ フルーツ	米 青梗菜・玉葱 ポーク・じゃが芋・玉葱・人参・生姜・にんにく・カレールウ 白菜・玉葱 ツナ・大根・コーン・ごま油・ごま フルーツ	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳
24	金	肉うどん 南瓜のミルク煮 キャベツサラダ フルーツ	うどん・豚肉・玉葱・干し椎茸・鮭・小松菜 南瓜・牛乳 キャベツ・人参 フルーツ	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳
25	土	親子丼 味噌汁 かぶのさっぱり和え フルーツ	米・鶏肉・玉葱・卵・葱 豆腐・万能葱 かぶ・胡瓜・人参・生姜・大葉 フルーツ	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳
26	日	野菜ごはん すまし汁 さわらの味噌焼き ひじきとツナの煮物 フルーツ	米・菜の花 鮭・万能葱 さわら ひじきとツナの煮物 フルーツ	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳
27	月	ごはん 具沢山汁 レバーの竜田揚げ 小松菜の胡麻和え ヨーグルト	米 油揚げ・大根・人参・ごぼう・長葱 レバー・生姜・片栗粉・小麦粉 小松菜・えのき・人参・かにかま・ごま ヨーグルト	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳
28	火	焼きそば 春雨スープ 白菜とツナのサラダ フルーツポンチ	焼きそば・豚肉・キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・ソース・青のり 青梗菜・玉葱 白菜・人参・ツナ 黄梗菜・みかん缶・バナナ・レモン果汁	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳
29	水	ごはん 味噌汁 さけのフライ 大根の和え物 フルーツ	米 ごぼう・玉葱 さけ・小麦粉・パン粉・ソース 大根・胡瓜・人参・ごま油 フルーツ	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳
30	木	しらすチャーハン 卵スープ 手作り餃子 フルーツ	米・しらす・長葱・人参・ピーマン・ごま油 卵・にら・片栗粉 餃子の皮・豚挽肉・キャベツ・長葱 フルーツ	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳
31	金	ごはん 味噌汁 たらの竜田揚げ 金平ごぼう ヨーグルト	米 白菜・玉葱 たら・生姜・片栗粉・小麦粉 ごぼう・人参・ごま油 ヨーグルト	牛乳 牛乳	牛乳 牛乳

今年もよろしく
お願いいたします



給与栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
	530	20.4	16.0