

# 2020年1月 幼児食予定献立表

曜日	献立	材料	おやつ	材料
1	★元旦★ 赤飯・すまし汁 さわらの西京焼き 黒いゆ・おせち餅り合わせ フルーツ	米・赤飯の糀・胡麻・そうめん・長葱・麩 さくら こんにゃく・里芋・人参・干し椎茸・菊・錦さや・田作り・かまぼこ・伊達巻 フルーツ	お汁粉 りんごゼリー	こしあん・南瓜 牛乳
2	ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ かぼちツナ和え フルーツポンチ	米 じゃが芋・万能葱 鶏肉・生巻・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	牛乳 ウエハース	牛乳 ウエハース
3	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	芋もち	じゃが芋・片栗粉 海苔
4	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	牛乳	牛乳
5	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・鶏肉・玉葱・ミルクスパイス・マッシュルーム・小豆蔻・人参・スライスミルック・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	牛乳 メロンフルーツ	メロンフルーツ メロンフルーツ
6	ごはん 豚汁 かれのい焼餅香風 鶏の和風ソテー フルーツ	米 豚肉・豆腐・人参・大根・里芋・長葱 かれのい・小麦粉・片栗粉 鶏首・しめじ・エリンギ・玉葱・いんげん・パプリカ フルーツ	麦茶 マドレーヌ	麦茶 卵・小麦粉・バター ベーキングパウダー スキムミルク
7	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・マヨドレ フルーツ	手作り肉まん	牛乳 小豆蔻・ベーキングパウダー 豚挽肉・ごま油・鶏 長葱・干し椎茸・片栗粉
8	子ぎつねうどん 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	牛乳 しらすおやき	牛乳 米・しらす・ごま 万能葱
9	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	牛乳 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 フルーツ
10	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・生巻・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	牛乳 ふかし芋	牛乳 さつま芋
11	野菜たっぷり揚げ豆腐 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	牛乳 五平餅	牛乳 米・ごま
12	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・鶏肉・人参・グリーンピース・コーン・ケチャップ・卵・人参・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	牛乳 せんべい ビスケット	牛乳 せんべい ビスケット
13	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	牛乳 カルピスゼリー	牛乳 カルピス・寒天 みかん缶 ウエハース
14	パン コンソメスープ ハンバーグ カリフラワーのポテトサラダ フルーツポンチ	パン コンソメ・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 青梗菜・みかん缶・バナナ・レモン果汁	牛乳 スイートポテトパイ	牛乳 餃子の皮・さつま芋 豆乳
15	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	牛乳 いなり寿司	牛乳 米・油揚げ
16	ごはん 味噌汁 たらの電田揚げ 金平ごぼう ヨーグルト	米 白菜・玉葱 たら・生巻・片栗粉・小麦粉 ごぼう・人参・ごま油 ヨーグルト	牛乳 ココロ豆腐ドーナツ	牛乳 ホットケーキミックス 豆乳

\*材料の入れ替わりや配量・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。  
\*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	献立	材料	おやつ	材料
17	三色肉(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 麩・玉葱 わかめ・胡瓜・コーン・ごま油 フルーツ	ジュガーラスク	食パン・バター
18	田舎うどん かぼちポテトのこまがら フルーツ	うどん・豚肉・大根・人参・干し椎茸・ほうれん草 黒干し・じゃが芋・ごま フルーツ	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 米・ひじき・油揚げ 人参
19	麻婆豆腐丼 卵スープ ナムル フルーツ	米・豆腐・にんにく・生巻・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 さつま芋蒸しパン	牛乳 小豆蔻・ベーキングパウダー スキムミルク・さつま芋
20	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・生巻・万能葱 里芋・人参 フルーツ	牛乳 青のりポテト	牛乳 じゃが芋・青のり
21	★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・かつお節・フルーツ	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・生巻・にんにく・小麦粉・片栗粉 ブロッコリー・かつお節・フルーツ	牛乳 メロンフルーツ	牛乳 ホットケーキミックス 卵・牛乳・スキムミルク バター・レーズン
22	スパゲティミートソース コンソメスープ 大豆サラダ ヨーグルト	スパゲティ・豚挽肉・玉葱・にんにく・小麦粉・トマトピューレ・ケチャップ・ピーマン 小松菜・人参 大豆・キャベツ・胡瓜・人参・マヨドレ ヨーグルト	牛乳 シューシー	牛乳 米・豚肉・ごぼう・人参
23	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 焼きビーフン	牛乳 ピーマン・豚挽肉・玉葱 人参・小松菜
24	ポークカレー コンソメスープ 大根サラダ フルーツ	米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・生巻・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 キャラメルおさつ	牛乳 さつま芋・バター
25	肉うどん 南島のミルク煮 キャベツサラダ フルーツ	うどん・豚肉・玉葱・干し椎茸・小松菜 南瓜・牛乳 キャベツ・人参 フルーツ	牛乳 ジョア	牛乳 ジョア ツナおやき 米・ツナ
26	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・海苔 豆腐・万能葱 かぶ・胡瓜・人参・生巻・大葉 フルーツ	牛乳 マカロニナポリタン	牛乳 マカロニ・人参・玉葱 ピーマン・コーン・ケチャップ
27	青菜ごはん 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・菜飯の糀 麩・万能葱 さわら ひじき・人参・ツナ フルーツ	牛乳 かぼちのきな粉団子	牛乳 南瓜・レーズン・きな粉
28	ごはん 具沢山汁 レバーの電田揚げ 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・生巻・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 メロンパン風	牛乳 バターロール・バター 小麦粉
29	焼きそば 中華スープ 白菜とツナのサラダ フルーツポンチ	焼きそば種・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 わかめおにぎり	牛乳 米・わかめごはんの糀
30	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 レーズン蒸しパン	牛乳 小豆蔻・ベーキングパウダー レーズン
31	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 お麩ラスク	牛乳 おつゆ麩・バター

今年もよろしく  
お願いします



給与栄養量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
	589	21.8	16.5