

2020年

〈1月の献立表〉 (幼児食)

保育園みつばち

日	曜日	昼食	主な材料(昼食)	おやつ	主な材料(おやつ)	エネルギー量 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1	水					
2	木					
3	金					
4	土	わかめごはん/白菜と鮭のクリーム煮/蒸し芋/みそ汁/みかん	米・炊き込みわかめ/はくさい・さけ・たまねぎ・にんじん・豆乳/さつまいも/豆腐・なめこ・ねぎ/みかん	ジャムサンド/カルシウムウエハース	ロールパン	534/20.6 11.9/2.3
5	日					
6	月	ごはん/松風焼き/紅白煮/七草汁/バナナ	米/鶏ひき肉・豆腐・たまねぎ・あおのり/にんじん・じゃがいも/せり・かぶ・かぶの葉/バナナ	年明けうどん	うどん・にんじん・だいこん・ねぎ・鶏肉	534/20.5 9.4/2.3
7	火	ごはん/さわらの煮つけ/小松菜ともやしのあえ物/さつまいもの甘煮/みそ汁	米/さわら・しょうが/こまつな・もやし・にんじん・コーン/さつまいも/豚肉・はくさい・にんじん・ねぎ	牛乳/ココアマカロニ	牛乳/マカロニ・ココア	543/21.5 14.4/1.8
8	水	ごはん/豚肉と大根の炒め煮/ピーマンの塩昆布炒め/みそ汁/みかん	米/豚肉・だいこん・にんじん/ピーマン・塩こんぶ・ツナ缶/たまねぎ・じゃがいも・わかめ/みかん	牛乳/ポンテケーショ	牛乳/白玉粉	576/16.1 18.9/2.0
9	木	ハヤシライス/野菜スティック/バナナ	米・豚肉・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・マッシュルーム・ハヤシルウ/きゅうり・にんじん・だいこん・豆乳/バナナ	牛乳/きな粉ラスク	牛乳/きな粉・食パン	561/15.8 15.5/1.8
10	金	ごはん/鮭の酒蒸し/かぼちゃの甘煮/きんぴらごぼう/みそ汁	米/さけ・たまねぎ・えのきたけ/かぼちゃ・ごぼう・にんじん/豆腐・なめこ・ねぎ	肉まん風蒸しパン	豚ひき肉・たけのこ・しいたけ・ねぎ・しょうが・はるさめ	530/23.2 11.2/2.3
11	土	ごはん/豚肉ともやしの味噌炒め/かぼちゃサラダ/白菜の中華スープ/バナナ	米/豚肉・しょうが・ねぎ・キャベツ・ピーマン・もやし/かぼちゃ・きゅうり・コーン・かつお節/鶏ひき肉・はくさい・にら/バナナ	ジャムサンド/カルシウムウエハース	ロールパン	530/17.7 14.2/1.9
12	日					
13	月					
14	火	あんかけ焼きそば/粉ふき芋/みそ汁/みかん	焼きそばめん・豚肉・はくさい・にんじん・しめじ/じゃがいも・あおのり/豆腐・わかめ・だいこん/みかん	ツナおにぎり/たつくり	米・ゆかり・ツナ缶/いわし	556/19.3 17.9/2.3
15	水	ごはん/鶏チリ/ポイルブロッコリー/コーンスープ/りんご	米/鶏肉・ねぎ/ブロッコリー/クリームコーン・しいたけ・にんじん・ねぎ/りんご	牛乳/チュロス	牛乳/小麦粉・ベーキングパウダー	570/20.1 15.7/2.0

※1～2歳児には、3歳以上児の8割の分量で提供しています。また、上記のメニューに加えて朝おやつを用意しています。
※材料調達の都合で変更する場合があります。

日	曜日	昼食	主な材料(昼食)	おやつ	主な材料(おやつ)	エネルギー量 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
16	木	ごはん/キャベツと豚肉のカレー炒め/マッシュポテト/カリフラワーとほうれん草の中華スープ	米/豚肉・カレー粉・キャベツ・にんじん・れんこん/じゃがいも・豆乳/カリフラワー・ほうれん草・玉ねぎ	牛乳/ココア蒸しパン	牛乳/ココア	534/18.6 15.8/2.0	
17	金	ごはん/さばのみそ煮/ごぼうとたまねぎの炒めマリネ/みそ汁/バナナ	米/さば・しょうが/たまねぎ・ごぼう・にんじん/小松菜・大根・なめこ・ねぎ/バナナ	牛乳/おかし	牛乳/-	561/18.5 16.9/1.6	
18	土	肉みそうどん/きゅうりのゆかりあえ/みそ汁/バナナ	うどん・豚ひき肉・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しいたけ/きゅうり・ゆかり/じゃがいも・チンゲンサイ・にんじん・わかめ/バナナ	カルシウムウエハース/りんごのタルト/タタン風	りんご・ホットケーキミックス・牛乳・粉糖	570/17.7 17.8/2.0	
19	日						
20	月	ごはん/ミートローフ/キャベツのもりもりサラダ/はんぺんと青菜のソテー/みそ汁	米/豆腐・たまねぎ・豚ひき肉・キャベツ/さやえんどう・りんご/はんぺん・こまつな/ピーマン・たまねぎ・麩	ミルクいもかんとん/おかし	さつまいも/かんとん/豆乳/-	565/17.4 14.9/2.4	
21	火	カレーライス/ブロッコリーのおかか煮/みかん	米・鶏肉・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・はくさい/ブロッコリー・かつお節/みかん	おかし	-	538/15.4 15.7/1.6	
22	水	ごはん/鶏肉のケチャップ煮/きゅうりのゆかりあえ/コーンスープ/みかん	米/鶏肉・ピーマン・しいたけ・たまねぎ・れんこん/きゅうり・ゆかり/コーン・クリームコーン・たまねぎ/みかん	たつくり/わかめおにぎり	いわし/米・炊き込みわかめ・	562/21.2 10.9/2.3	
23	木	ごはん/照り焼きチキン/小松菜とコーンの和え物/じゃがいもソテー/みそ汁	米/鶏肉・しょうが/小松菜・にんじん・コーン缶/じゃがいも・ちくわ・たまねぎ・ピーマン/もやし・大根・わかめ	牛乳/ポップコーン	牛乳/ポップコーン	541/21.2 21.4/2.3	
24	金	ごはん/さけのコーンマヨネーズ焼き/ゆず大根/ブロッコリーのおかか和え/みそ汁	米/さけ・クリームコーン/だいこん・ゆず/ブロッコリー・かつお節/じゃがいも・ねぎ・みそ/	牛乳/おかし/バナナ	牛乳/-/バナナ・	532/20.1 11.8/2.3	
25	土	鶏もも肉のすき焼き丼/キャベツのゆかりあえ/みそ汁/バナナ	鶏肉・たまねぎ・ねぎ・しょうが・米/キャベツ・にんじん・ゆかり/豆腐・なめこ・ねぎ・みそ/バナナ	ジャムサンド/カルシウムウエハース	ロールパン	589/21.0 12.7/2.0	
26	日						
27	月	ピピンバ/トッポギ入り野菜スープ/みかん	米・豚ひき肉・鶏ひき肉・ねぎ・しょうが・にんにく・もやし・にんじん・ほうれん草/もやし・にんじん・にら・もち/みかん	牛乳/フライドポテト	牛乳/じゃがいも	534/15.9 15.6/1.7	
28	火	ごはん/ハンバーグ/人参とさつまいもの甘煮/みそ汁/みかん	米/豚ひき肉・たまねぎ・キャベツ/にんじん・さつまいも/豆腐・なめこ・ねぎ・みそ/みかん	牛乳/バナナケーキ	牛乳/バナナ	574/19.1 15.5/1.9	
29	水	 お誕生日会 					
30	木	ごはん/豚肉とカブの甘酢炒め/ブロッコリーとコーンのソテー/粉ふき芋/みそ汁	米/豚肉・かぶ・にんにく/ブロッコリー・コーン/じゃがいも・あおのり/豆腐・ねぎ・わかめ	牛乳/あげぼん	牛乳/ロールパン	584/20.3 18.9/2.3	
31	金	ロールパン/タラと菜の花の豆乳グラタン/冬の温野菜サラダ/コーンスープ/みかん	ロールパン/たまねぎ・たら・なばな・マカロニ・豆乳/ブロッコリー・じゃがいも・にんじん・れんこん/コーン・クリームコーン・ねぎ/みかん	みそ焼きおにぎり/たつくり	米・みそ/いわし	537/22.2 12.7 2.0	