

1 1月予定献立表 (3歳以上児)

令和2年度 ひかり保育園

日付	昼食	おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
2 (月)	ごはん, ツナポテトグラタン, ひじきの煮物 白菜の和風サラダ, 麦茶	きなこ揚げパン オレンジジュース	570	18.9	14.9	1.0
4 (水)	ごはん, 松風焼き, 根菜の煮物 小松菜のおかか和え, 麦茶	りんごのケーキ のむヨーグルト	570	23.0	12.5	1.0
5 (木)	ごはん, 豚ロース肉のねぎ塩炒め, マッシュルームのチーズ焼き, さつま芋のレモン煮, 麦茶	カルピスゼリー 麦芽ミルク	570	25.0	11.3	0.9
6 (金)	食パン, サーモンフライ, オニオンスープ にんじんサラダ, 麦茶	ミートソーススパゲティ 牛乳	570	30.9	22.4	1.2
7 (土)	家庭弁当	おやつ				
9 (月)	ウインナーカレーライス, 白菜のコールスローサラダ 柿, 福神漬, 麦茶	あんこスコーン 乳酸菌飲料	570	12.3	14.6	1.3
10 (火)	ごはん, 鶏肉の唐揚げ, きんぴらごぼう もやしと青梗菜のナムル, 麦茶	おでん プルーンのみヨーグルト	570	32.3	20.7	1.2
11 (水)	みそラーメン, シューマイ トマトサラダ, 麦茶	チーズ焼きおにぎり リンゴジュース	570	17.7	14.5	1.2
12 (木)	わかめごはん, 肉じゃが, 煮たまご ほうれん草の海苔酢和え, 麦茶	手作りパン のみヨーグルト	570	21.1	14.5	1.1
13 (金)	ごはん, 煮魚, 五目ビーフン かぶのさっぱり和え, 麦茶	かぼちゃクッキー 牛乳	571	24.7	17.8	1.1
14 (土)	家庭弁当	おやつ				
16 (月)	ごはん, かき揚げ, 高野豆腐と昆布の煮物 キャベツとわかめの酢の物, 麦茶	黒糖蒸しパン プルーンのみヨーグルト	571	18.3	10.2	0.7
17 (火)	ロールパン, チキンシチュー 甘昆布, ブロッコリーサラダ, 麦茶	焼きそば 麦芽ミルク	570	28.5	15.3	1.8
18 (水)	ごはん, マーボ豆腐, 青梗菜と卵の中華炒め ひじきサラダ, 麦茶	【誕生日会】誕生ケーキ オレンジジュース	571	19.6	18.2	1.1
19 (木)	さつま芋ごはん, 鮭のホイル焼き, がんもの含め煮 みかん, 麦茶	カスタードプリン 乳酸菌飲料	571	28.2	21.7	0.9
20 (金)	ごはん, 中華風かけ納豆, にんじんしりしり カニ入りマカロニサラダ, 麦茶	ニラチヂミ 牛乳	570	20.6	18.1	0.6
21 (土)	家庭弁当	おやつ				
24 (火)	ごはん, 揚げ出し豆腐, さつま揚げと大根の含め煮 エッグポテトサラダ, 麦茶	ミルクもち リンゴジュース	570	21.9	11.9	0.8
25 (水)	お遊戯会予行演習	おやつ				
26 (木)	野菜ピラフ, ひらめのカレーパン粉焼き, かぶのコンソメ煮 ごぼうサラダ, 麦茶	キャロットケーキ 乳酸菌飲料	570	23.1	15.2	1.2
27 (金)	和風スパゲティ, 鶏の照り焼き, 南瓜のバター焼き ココロサラダ, 麦茶	アップルロールパン のみヨーグルト	571	26.8	15.2	1.2
28 (土)	家庭弁当	おやつ				
30 (月)	ごはん, ツナオムレツ, ボイルウインナー 切干し大根と大豆の煮物, 麦茶	大学芋 牛乳	570	20.8	23.6	1.0
		目標値	570	23.5	15.8	1.7
		平均値	570	23.0	16.3	1.1

パン作り

1 1月の食育指導は「パン作り」です。
ばら・ゆり・もも組は自分で好きな形に
成形して、おやつでは自分で作った
出来立てのパンを食べます。

