

1 1月予定献立表（3歳以上児） 卵抜き

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	30.3	21.5	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	30.1	18.3	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, さつま揚げの含め煮 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	14.4	1.2
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	570	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, 青梗菜とねぎの中華炒め 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	18.6	17.5	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	ミルクプリン 乳酸菌飲料	570	29.2	20.6	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	20.8	18.5	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 ポテトサラダ, 麦茶	ミルクもち リンゴジュース	570	21.3	10.9	0.7
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 コロコロサラダ, 麦茶	アップルロールパン のみヨーグルト	571	26.6	15.1	1.2
28 (土)	家庭弁当	おやつ				
30 (月)	ごはん, ツナグラタン, 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	571	19.1	20.0	0.9
		目標	570	23.5	15.8	1.7
		平均値	570	22.7	15.8	1.1

パン作り

11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。

