

1 1 月 予 定 献 立 表 (3 歳 未 満 児)

令和2年度 ひかり保育園

日 付	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
2 (月)	乳酸菌飲料	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
4 (水)	みかん 麦茶	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
5 (木)	スティックきゅうり 麦茶	ごはん, 豚肉のねぎ塩炒め, 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
6 (金)	リンゴジュース	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
7 (土)	のむヨーグルト	家庭弁当	おやつ
9 (月)	ねりきなこ 麦茶	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
10 (火)	オレンジジュース	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
11 (水)	人参の甘煮 麦茶	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
12 (木)	牛乳	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
13 (金)	りんご 麦茶	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
14 (土)	のみヨーグルト	家庭弁当	おやつ
16 (月)	チーズ 麦茶	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
17 (火)	リンゴジュース	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
18 (水)	ねりきなこ 麦茶	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
19 (木)	スティックきゅうり 麦茶	さつま芋ごはん, 鮭ときのこのバター焼き, 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
20 (金)	のみヨーグルト	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
21 (土)	リンゴジュース	家庭弁当	おやつ
24 (火)	みかん 麦茶	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
25 (水)		お遊戯会予行演習	おやつ
26 (木)	チーズ 麦茶	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
27 (金)	ゆで卵 麦茶	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
28 (土)	牛乳	家庭弁当	おやつ
30 (月)	オレンジジュース	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

目 標	エネルギー	460kcal	蛋白質	20. 0g	脂 質	12. 5g	塩 分	1. 1g
平均値	エネルギー	460kcal	蛋白質	19. 1g	脂 質	13. 7g	塩 分	0. 9g

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。

