

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	
4 (月)	ウィンナーハヤシカレーライス, ごまマヨサラダ みかん, 福神漬, 麦茶 	黒糖蒸しパン リンゴジュース	570	14.0	11.6	1.2	
5 (火)	ごはん, 筑前煮 , さつま芋きんとん 紅白なます, 麦茶	みそラーメン 麦芽ミルク	570	26.8	9.8	2.4	
6 (水)	ロールパン, 煮込みハンバーグ, きのこのチーズ焼き ブロッコリーサラダ, 麦茶	干し芋 のむヨーグルト 	571	25.0	20.3	1.9	
7 (木)	ごはん, ぶり大根 , がんもの含め煮 白菜のごま酢和え, 麦茶	七草がゆ りんご, 牛乳 	570	22.2	17.9	1.2	
8 (金)	五目ご飯, れんこんのはさみ揚げ 切干し大根と大豆の煮物, キャベツのおかか和え, 麦茶	クッキー 乳酸菌飲料	570	17.8	17.8	1.0	
9 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ					
12 (火)	ごはん, ツナとポテトの味噌グラタン ボイルウィンナー, ひじきの和風サラダ, 麦茶	ジャムロールケーキ プルーンのみヨーグルト	570	20.1	15.0	1.1	
13 (水)	ごはん, 鶏肉の唐揚げ, 五目ビーフン トマトサラダ, 麦茶 	レーズンパン オレンジジュース	570	25.6	15.8	1.0	
14 (木)	ごはん, 魚のムニエル, さつま芋の甘煮 カリフラワーと人参のサラダ , 麦茶 	ミルクプリン 乳酸菌飲料	570	27.6	14.8	0.4	
15 (金)	焼きそば, ポテトサラダ, 小松菜の中華スープ りんご, 麦茶	カレーピラフ 牛乳	570	18.8	16.5	2.0	
16 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ					
18 (月)	ごはん, はんぺんフライ, 高野豆腐と昆布の煮物 マカロニサラダ, 麦茶	[誕生日会]誕生ケーキ 乳酸菌飲料	570	18.0	17.2	1.1	
19 (火)	チーズトースト, チキンシチュー コールスローサラダ, いちご, 麦茶	野菜チヂミ リンゴジュース 	572	20.8	14.1	1.8	
20 (水)	わかめごはん, 肉じゃが, 豆腐とねぎの味噌汁 ほうれん草のお浸し, 麦茶	おでん のみヨーグルト 	571	29.7	18.0	1.6	
21 (木)	ごはん, 魚のカレー衣揚げ, にんじんしりしり 白菜サラダ, 麦茶	和風スパゲッティ 麦芽ミルク	570	33.0	11.8	1.6	
22 (金)	ごはん, 松風焼き, ひじきの煮物 小松菜ともやしのナムル , 麦茶 	スイートポテト 牛乳	571	23.7	19.0	1.1	
23 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ					
25 (月)	手作り家庭弁当 野菜スープ, みかん, 麦茶 	ちんすこう プルーンのみヨーグルト	571	25.7	27.2	0.5	
26 (火)	ごはん, コロッケ, 人参ときのこのソテー カリフラワーとささ身の味噌マヨ和え , 麦茶	小倉サンド 牛乳	570	21.2	16.7	1.5	
27 (水)	ごはん, 中華風かけ納豆, さつま揚げと大根の煮物 春雨サラダ, 麦茶	ミルクもち オレンジジュース	570	20.6	10.9	0.5	
28 (木)	ごはん, ぶりの照り焼き , れんこんのきんぴら ほうれん草の海苔酢和え, 麦茶 	バイクドチーズケーキ 麦芽ミルク	573	24.9	20.0	1.1	
29 (金)	ミートソーススパゲティ, オニオンリング 南瓜サラダ, 麦茶 	五目おにぎり のみヨーグルト	571	20.5	13.5	1.4	
30 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ					
			目標	570	23.5	15.8	1.7
			平均値	571	22.9	16.3	1.3

♪ 20日の食育活動は「だし」についてです



給食で使用している昆布・かつお節・干しいたけで取った「だし」の飲み比べをします！

素材本来の味を知り、毎日の給食を楽しんでもらえたらと思います。

料理をする際は、「だし」を利かせることをオススメします。「だし」で味をつけ、塩や醤油等の調味料を少なくすれば、減塩になります。

市販の顆粒だしには塩が入っているので、味付けには注意しましょう。

