

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
4 (月)	チーズ 麦茶	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
5 (火)	スティックきゅうり 麦茶	ごはん, 筑前煮 , 厚焼き卵 紅白なます, 麦茶	みそラーメン 麦芽ミルク
6 (水)	オレンジジュース	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
7 (木)	人参の甘煮 麦茶	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
8 (金)	ねりきなこ 麦茶	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
9 (土)	リンゴジュース	家庭弁当 麦茶	おやつ
12 (火)	ゆで卵 麦茶	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 プルーンのむヨーグルト
13 (水)	牛乳	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
14 (木)	のむヨーグルト	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	カスタードプリン 乳酸菌飲料
15 (金)	リンゴジュース	焼きそば, ポテトサラダ, 小松菜と卵のスープ りんご, 麦茶	カレーピラフ 牛乳
16 (土)	のむヨーグルト	家庭弁当 麦茶	おやつ
18 (月)	ふかし芋 麦茶	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
19 (火)	牛乳	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
20 (水)	乳酸菌飲料	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 のむヨーグルト
21 (木)	オレンジジュース	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
22 (金)	チーズ 麦茶	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
23 (土)	リンゴジュース	家庭弁当 麦茶	おやつ
25 (月)	スティックきゅうり 麦茶	手作り家庭弁当 野菜スープ, みかん, 麦茶	ちんすこう プルーンのむヨーグルト
26 (火)	炒り卵 麦茶	ごはん, コロッケ, 人参ときのこのソティ 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
27 (水)	のむヨーグルト	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
28 (木)	乳酸菌飲料	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
29 (金)	いよ柑 麦茶	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 のむヨーグルト
30 (土)	牛乳	家庭弁当 麦茶	おやつ

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 461kcal 蛋白質 19.4g 脂質 14.4g 塩分 1.1g

♪ 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。

