

保育所てんとう虫 平成31年 1月の献立表

☆は手作りおやつ

日	曜日	行事	幼児食献立	3色の食品群			3時のおやつ	昼のkcal
				【 きいろ 】 熱や力になるもの	【 あか 】 血や骨になるもの	【 みどり 】 体の調子を整えるもの		
4	金		豆ツナカレー キャベツのゆかり和え ☆ゼリー	米 サラダ油	ツナ 大豆水煮 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ	牛乳 お菓子	303kcal
7	月		マーボー丼・中華スープ パンサンスー ☆ゼリー	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま	豆腐 豚肉 みそ わかめ	人参 ねぎ しょうが しいたけ キャベツ コーン きゅうり	お茶 六七草おにぎり	352kcal
8	火	身体測定	ピラフ・コンソメスープ キャベツソテー ☆ゼリー	米 サラダ油 薄力粉 砂糖 サラダ油	豚肉 牛乳 豆乳 きなこ	コーン グリンピース 人参 玉ねぎ もやし ブロッコリー キャベツ	牛乳 ☆きなこ蒸しパン	235kcal
9	水	お話し会	ごはん・鶏の竜田揚げ風 味噌汁・みそドレサラダ ☆ゼリー	米 片栗粉 サラダ油 焼きふ 砂糖 じゃがいも ごま油 ごま 食パン ジャム	鶏肉 わかめ みそ 牛乳	しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 人参	牛乳 ☆ジャムサンド	401kcal
10	木		ふわふわ丼・すまし汁 人参しりしり ☆ゼリー	米 焼きふ 砂糖 片栗粉 サラダ油	豚肉 卵 わかめ 豆腐	玉ねぎ 人参 いんげん 大根 もやし	お茶 ☆昆布おにぎり	296kcal
11	金		ピビンパ丼 中華スープ ☆ゼリー	米 砂糖 ごま油 薄力粉 マーガリン	豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ もやし 小松菜 人参 コーン キャベツ	牛乳 ☆クッキー	283kcal
15	火		ごはん・白菜のクリームシチュー 豆サラダ ☆ゼリー	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 ごま油 薄力粉 片栗粉 ごま	豚肉 大豆水煮 ツナ 牛乳	人参 玉ねぎ 白菜 コーン きゅうり	牛乳 ☆ごまビスケット	393kcal
16	水	避難訓練	ごはん・コンソメスープ ハンバーグ・マカロニボリタン ☆ゼリー	米 パン粉 マカロニ サラダ油 食パン マーガリン グラニュー糖	豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ ビーマン 人参 しいたけ キャベツ コーン	牛乳 ☆ラスク	411kcal
17	木		豚丼・味噌汁 ひじき煮 ☆ゼリー	米 砂糖 焼きふ 片栗粉	豚肉 豆腐 わかめ みそ ひじき 厚揚げ 豆乳 きなこ	白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ	お茶 ☆豆乳もち	265kcal
18	金		カレーライス 切干大根サラダ ☆ゼリー	米 じゃがいも サラダ油 ごま	豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー きゅうり 切干大根	牛乳 お菓子	349kcal
21	月		ごはん・味噌汁 ささみのごまダレ ☆ゼリー	米 じゃがいも 砂糖 ごま サラダ油 ジャム	鶏肉 みそ 豆乳	しょうが 人参 いんげん キャベツ 玉ねぎ 大根	お茶 ☆豆乳ゼリー	274kcal
22	火		チキンライス・コンソメスープ かぼちゃのごま和え ☆ゼリー	米 サラダ油 ごま 薄力粉 砂糖	鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース しいたけ もやし コーン かぼちゃ レーズン	牛乳 ☆レーズンポッキー	283kcal
23	水		ごはん・味噌汁 すき焼き風煮 ☆ゼリー	米 焼きふ 砂糖 サラダ油 マカロニ じゃがいも	豚肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳 きなこ	人参 白菜 しいたけ ねぎ 玉ねぎ 大根	牛乳 ☆マカロニの安徳川	284kcal
24	木		ミートソーススパゲッティ ツナサラダ ☆ゼリー	スパゲッティ 薄力粉 サラダ油 米	豚肉 ツナ	人参 玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり コーン	お茶 ☆おにぎり	275kcal
25	金	お誕生日会	ごはん・コンソメスープ 鶏肉のバーベキュー焼き ごま和え☆ゼリー	米 砂糖 ごま 薄力粉 サラダ油	鶏肉 牛乳 豆乳	ブロッコリー 玉ねぎ コーン キャベツ もやし 人参	牛乳 ☆お誕生日デザート	337kcal
28	月		ごはん・中華スープ しゅうまい☆ゼリー ひじきのさっぱりサラダ	米 片栗粉 砂糖 ごま 薄力粉 サラダ油	豚肉 豆腐 わかめ ひじき 牛乳 豆乳	玉ねぎ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり 人参 コーン	牛乳 ☆コーン蒸しパン	313kcal
29	火		ごはん・味噌汁 肉じゃが・おひたし ☆ゼリー	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 焼きふ 食パン	豚肉 わかめ みそ 牛乳 きなこ	人参 玉ねぎ グリンピース こんにゃく 大根 もやし きゅうり	牛乳 ☆きなこのフレンチ トースト	291kcal
30	水		ドライカレー ゆかり和え ☆ゼリー	米 じゃがいも サラダ油 薄力粉 ごま	豚肉	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン もやし きゅうり	お茶 ☆人参クラッカー	299kcal
31	木		ごはん・コンソメスープ 白身魚のオニオンソースかけ おひたし☆ゼリー	米 薄力粉 サラダ油 砂糖	白身魚 豆腐 わかめ みそ	玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり 人参	お茶 ☆おにぎり	252kcal

土曜日:セレクトパン・牛乳・ヨーグルト

1日の1ヶ月平均・・・カロリー:たんぱく質:脂質 (483kcal:15.8g:14.3g)