

1月の献立



ときつこども園

日	曜	未満児おやつ	献立	15時おやつ	給食の主な材料	エネルギー kcal	塩分 g	
4	月	おこめせんべい	きつねうどん じゃがいもと人参のサラダ ゼリー	クッキー	乳酸菌飲	干しうどん、油揚げ、ほうれんそう、かまぼこ(ノンアレルギー)/じゃがいも、にんじん/ゼリー	492 508	2.2 2.4
5	火	バナナ	パン チキンピーンズ 紅白サラダ のりスープ	つなっこ	牛乳	ロールパン/だいず(乾)、鶏むね肉、たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰/だいこん、にんじん、ツナ油漬缶/焼きのり	428 444	2.1 2.4
6	水	たまごボーロ	中華飯 しゅうまい あっさりスープ	麩菓子	牛乳	米、豚もも肉、干しいたけ、にんじん、たまねぎ、はくさい、たけのこ(水煮缶)、うずら卵水煮缶/しゅうまい(冷凍)/ねぎ、わかめ	509 561	2.0 2.4
7	木	いちごウエハース	ゆかりご飯 ししやものから揚げ ブロッコリーのおかか和え ためぎ汁	アップルホットタルト	牛乳	米、しそふりかけ/からふとししやも、/ブロッコリー/生いも板こんにゃく、油揚げ、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	562 604	1.9 2.2
8	金	ポックンゼリー	ご飯 里芋と生揚げの煮物 もやしのナムル かぶ汁	ぜんざい		米/さといも、生揚げ、豚もも肉、にんじん、たけのこ(水煮缶)、干しいたけ/緑豆もやし、きゅうり、にんじん/かぶ、鶏ひき肉	511 524	1.5 1.7
9	土		土曜保育(お弁当)	クッキー	お茶			
12	火	黄桃	パン 鶏肉のマーマレード焼き 白菜のサラダ カレー風味スープ	(未)ソフトせんべい (以)たこ焼き	牛乳	黒糖パン/鶏もも肉/はくさい、きゅうり、りんご、コーン(冷凍)、ダイスアーモンド/キャベツ、たまねぎ、にんじん	434 534	2.1 1.9
13	水	カリポテ	ご飯 かじきのかりん揚げ ほうれん草のごま和え 白味噌汁	ヨーグルト		米/かじき/ほうれんそう/さつまいも、たまねぎ、油揚げ、わかめ(乾)	480 452	1.6 1.7
14	木	たまごボーロ	スパゲティカレーソース キャベツのサラダ フルーツポンチ	米粉のマラーカオ	牛乳	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん/キャベツ、にんじん、コーン(冷凍)/みかん缶、もも缶、パン缶、バナナ	602 646	1.5 1.8
15	金	のりものビスケット	ご飯 豆腐と豚バラの煮奴 きゅうりのゆかり和え けんちん汁	はとむぎおこし	乳酸菌飲	米/豚もも肉、木綿豆腐、ねぎ/きゅうり、しそふりかけ/木綿豆腐、だいこん、にんじん、さといも、干しいたけ、ねぎ	466 439	1.6 1.8
16	土		土曜保育(お弁当)	せんべい	お茶			
18	月	星たべよ	ご飯 すき焼き ふんわり野菜揚げ みかん	プリン		米/牛肉、ねぎ、しらたき、かまぼこ(ノンアレルギー)、干しいたけ、はくさい/ふんわり野菜揚げ/みかん	481 428	1.1 1.0
19	火	オレンジ	パン キッシュ 人参サラダ かにかまのスープ いちご&マカリン	ごませんべい	牛乳	食パン/いちご&マカリン/たまねぎ、ベーコン、とろけるチーズ/にんじん/かにかまぼこ、キャベツ、コーン(冷凍)	527 558	2.1 2.4
20	水	カリポテ	ご飯 焼鳥の味噌風味 白菜のおかか和え かきたま汁	ミニバウムクーヘン	牛乳	米/鶏もも肉/はくさい、にんじん/卵、えのきたけ、ねぎ	460 518	1.7 2.0
21	木	いちごウエハース	塩ラーメン おさかなナゲット バナナ	野菜ジュース蒸しパン	牛乳	冷凍ラーメン、キャベツ、豚もも肉、緑豆もやし、にんじん、ラーメンスープ(塩/おさかなナゲット/バナナ)	543 577	1.7 2.0
22	金	ポックンゼリー	鮭わかめご飯 かぼちゃの含め煮 豆乳味噌汁	黒糖みるくせんべい	乳酸菌飲	米、べにさけ、炊き込みわかめ、グリーンピース(冷凍)/かぼちゃ/豚もも肉、じゃがいも、にんじん、だいこん、ねぎ	505 508	1.4 1.6
23	土		土曜保育(お弁当)	クッキー	お茶			
25	月	おこめせんべい	ハヤシライス スティックサラダ オレンジ	ハーベスト	牛乳	米、豚もも肉、たまねぎ、にんじん/きゅうり、にんじん/オレンジ・ネーブル	568 614	2.4 2.7
26	火	りんご	パン ホキのカレー風味揚げ カリブrosalada 白菜のミルクスープ	手作りクッキー	牛乳	黒糖パン/白身魚フライ(冷凍)/カリフラワー、ブロッコリー/はくさい、かぶ、たまねぎ、ベーコン(乳・卵不使用)、にんじん、牛乳	552 547	1.2 1.3
27	水	たまごボーロ	焼きそば ボイルウインナー 中華スープ	ミニクリームパン	牛乳	焼きそばめん、豚もも肉、ちくわ(乳・卵不使用)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、焼きのり/ウインナー/カットわかめ、コーン(冷凍)	599 615	2.6 3.0
28	木	カリポテ	ご飯 さばの照焼き 切干大根の煮物 味噌汁	(未)ヘアビスケットコア (以)みたらしだんご	牛乳	米/さば/切り干しだいこん、にんじん、油揚げ/こまつな、えのきたけ、木綿豆腐	524 589	2.3 2.8
29	金	のりものビスケット	豚キャベツ丼 春雨の酢の物 ふ玉汁	ミレーフライ	乳酸菌飲	米、豚もも肉、キャベツ、たまねぎ/はるさめ、きゅうり、にんじん、みかん缶/焼ふ(車ふ)、かまぼこ(ノンアレルギー)、あさつき	504 495	1.6 1.8
30	土		土曜保育(お弁当)	せんべい	お茶			