



1月給食献立予定表



令和3年度わかば保育園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
5	火	ドライカレー チキンナゲット わかめスープ	せんべい <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	豚肉、チキンナゲット	米	たまねぎ、にんじん、グリーンピース ねぎ、にんにく、わかめ	274	
							342	
6	水	ツナとマカロニのグラタン キャベツスープ みかん	いちごスティック(未満児) タルトプリン(以上児) ジョア <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、乳酸菌飲料、ツナ ハム、バター、粉チーズ	食パン、マカロニ、小麦粉 パン粉	たまねぎ、キャベツ、にんじん コーン缶、パセリ、みかん	461	わかばの年長 やまなかひなたちゃん リクエストメニュー 缶
							576	
7	木	スパイシーチキン ブロッコリーサラダ 七草汁	きな粉トースト <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、鶏肉、かまぼこ きな粉	米、食パン、マーガリン 砂糖、マヨネーズ、ごま ごま油	ブロッコリー、はくさい、にんじん だいこん、しめじ、せり、葉ねぎ にんにく、しょうが、りんご天然果汁	518	七草の日にちなんだ メニューが出ます。
							647	
8	金	松風焼き 茶碗蒸し フルーツなます	パンチーズクラッカー <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、卵、鶏肉、かまぼこ クリームチーズ、味噌	米、ごま、砂糖、パン粉	たまねぎ、しいたけ、きゅうり、大根 ほうれんそう、しょうが、りんご パン缶、みかん缶	453	少し遅れたお正月 會 茶碗蒸しは新メニュー です。
							566	
12	火	だいこん飯 鱈のゆず香り焼き 麩とほうれん草のすまし汁	おしるこ <small>(赤ちゃんポーロ)</small>	鱈、あずき、油揚げ	米、焼き麩、白玉粉、砂糖	だいこん、ほうれんそう、ゆず果皮	271	わかば農園で採れた 大根がだいこん飯 になるよ！
							339	
13	水	鶏の照り焼き キャベツとツナのサラダ みそ汁	バナナ <small>(赤ちゃんポーロ)</small>	牛乳、卵、鶏肉、ツナ 味噌	米、砂糖	バナナ、キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん、わかめ	271	
							339	
14	木	鮭の塩焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁(たまごやき)	にゅうめん <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	鮭、鶏肉、味噌、なると かつお節、卵	米、そうめん	だいこん、ブロッコリー、ねぎ、葉ねぎ しいたけ、わかめ	341	年中さんはみそ汁が たまごやきになります。 お弁当にしてください！
							426	
15	金	鶏肉とポテトの揚げ煮 ほうれん草のレモン酢 なめこの味噌汁	ちんすこう <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、鶏肉、味噌 かつお節	米、じゃがいも、小麦粉 砂糖	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ キャベツ、なめこ、しめじ、葉ねぎ グリーンピース、レモン果汁	514	
							642	
18	月	肉団子と春雨のスープ煮 ほうれん草とツナのとえ物 ファイバーヨーグルト	メロンパン <small>(赤ちゃんポーロ)</small>	牛乳、ヨーグルト、豚肉 ツナ、卵、バター	米、ロールパン、はるさめ ホットケーキミックス パン粉、砂糖	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん はくさい、いんげん、しいたけ レモン果汁	553	
							692	
19	火	魚のカレームニエル ポテトサラダ 藤枝スープ	コーンフレーク <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、シイラ、鶏肉 バター	米、じゃがいも、小麦粉 コーンフレーク、はるさめ マヨネーズ	にんじん、きゅうり、レッドキャベツ たまねぎ、たけのこ、しいたけ 葉ねぎ	453	藤枝スープには 何が入っているかな？
							566	
20	水	ひじき入りハンバーグ カレー金平 かきたま汁	マカロニかりんとう <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、卵、豚肉、鶏肉 きな粉	米、じゃがいも、マカロニ パン粉、砂糖	たまねぎ、にんじん、ねぎ ピーマン、ひじき、わかめ	524	
							655	
21	木	愛情弁当	ヤクルト	乳酸菌飲料				
22	金	五目うどん ちくわのお茶揚げ りんご	じゃこむすび <small>(おにぎり)</small>	鶏肉、しらす干し、ちくわ	米、砂糖、うどん、ごま	りんご、はくさい、ねぎ、しいたけ にんじん、こまつな	217	
							271	
25	月	とんかつ 白菜ののり和え すまし汁	クリームパン <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、豚肉、しらす干し	米、小麦粉、砂糖 焼き麩、ごま油	はくさい、たまねぎ、にんじん 葉ねぎ、焼きのり	466	
							582	
26	火	魚の味噌煮 栄養きんぴら なめこスープ	たいやき <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、さば、豚肉 はんぺん、味噌	米、たいやき、砂糖 糸こんにゃく、ごま	にんじん、なめこ、ごぼう、ねぎ ほうれんそう、ピーマン、しょうが しいたけ	438	
							548	
27	水	焼肉 ひじきとツナのサラダ オニオンスープ	肉まん <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、豚肉、ツナ、ハム	米、ホットケーキミックス マヨネーズ、ごま、ごま油 砂糖	たまねぎ、にんじん、たけのこ、葉ねぎ いんげん、パプリカ、しいたけ ひじき、しょうが	502	
							628	
28	木	お楽しみ給食	お楽しみおやつ	牛乳、鮭、鶏肉、味噌 かにかまぼこ、油揚げ	米、じゃがいも、砂糖 マヨネーズ	キャベツ、きゅうり、にんじん、しめじ しいたけ、コーン缶、葉ねぎ 刻み昆布	473	今月はこの果かな？
							591	
29	金	揚げおでん スープ ゼリー	みかんケーキ <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、卵、豚肉、味噌 はんぺん、さつま揚げ	米、じゃがいも、こんにゃく 焼き麩、砂糖 ホットケーキミックス	だいこん、にんじん、ねぎ わかめ、みかん缶、みかん天然果汁	567	
							709	

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです

