

令和2年度 1月献立予定表

★献立は都合により変更する場合があります☆1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。1・2歳児は約80%の栄養価になります。

なごみ保育園

日	曜日	献立名(材料)	午後のおやつ	栄養価
4	月	○ポークカレー(豚肉・人参・玉葱・里芋・カレールウ・スキムミルク) ○わかめスープ(わかめ・玉葱) ○みかん缶 ○切り干し大根のサラダ(切り干し大根・鶏ささみ・人参・コーン) ○チーズ	お茶 ひじきおにぎり (米・ひじき・黒米・人参・高野豆腐・ごま)	I献 - 599 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 11.3 g 食塩相当 3.0 g
5	火	○ごはん ○大豆サラダ(大豆・コーン・きゅうり・マヨドレ) ○味噌汁(かんぴょう・人参) ○りんご ○鶏肉のみぞれ煮(鶏肉・大根・万能ねぎ) ○春雨ソテー(春雨・人参・えのき・ピーマン)	牛乳 ほうじ茶マフィン (小麦粉・ほうじ茶・牛乳・スキムミルク)	I献 - 637 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 18.1 g 食塩相当 1.5 g
6	水	○ごはん ○白菜のゆず和え(白菜・きゅうり・パプリカ・ゆず) ○すまし汁(麩・長葱) ○みかん ○豚のりんごソース掛け(豚肉・玉葱・りんご) ○かぼちゃのいとこ煮(かぼちゃ・甘納豆)	牛乳 メープルシュガートースト (食パン・バター・スキムミルク・メープルシロップ)	I献 - 624 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.5 g 食塩相当 1.4 g
7	木	○ちゃんぽん風うどん(うどん・豚肉・キャベツ・人参・もやし・かまぼこ・きくらげ・豆乳) ○筑前煮(鶏肉・人参・ごぼう・れんこん・いんげん) ○バナナ	お茶 七草粥 (米・七草)	I献 - 538 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 7.2 g 食塩相当 1.9 g
8	金	○ごはん ○キャベツのゆかり和え ○味噌汁(白菜・じゃが芋) (キャベツ・もやし・パプリカ・ゆかり) ○フリ大根(ぶり・大根) ○りんご ○人参しりしり(人参・ツナ・ごま)	牛乳 ほうれん草とチーズのスコーン (ほうれん草・小麦粉・チーズ・牛乳)	I献 - 629 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 21.4 g 食塩相当 1.9 g
9	土	○じゃこチャーハン(米・じゃこ・人参・長葱・グリーンピース) ○中華スープ(コーン・椎茸) ○回鍋肉(豚肉・キャベツ・ピーマン・人参) ○バナナ	牛乳 ジャムマフィン (小麦粉・マーマレード・スキムミルク・豆乳)	I献 - 698 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 21.8 g 食塩相当 2.4 g
12	火	○ごはん ○小松菜のなめ茸和え(小松菜・パプリカ・もやし・なめ茸) ○すまし汁(ほうれん草・人参) ○みかん ○豚肉とれんこんのゆず味噌炒め(豚肉・れんこん・ゆず) ○切り干し大根の煮物(切り干し大根・人参・グリーンピース)	牛乳 人参蒸しパン (小麦粉・人参・スキムミルク・牛乳)	I献 - 494 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 9.0 g 食塩相当 1.4 g
13	水	○ごはん ○ひじきのごま和え(ひじき・小松菜・パプリカ・ごま) ○豚汁(豚肉・人参・こんにゃく・ごぼう・大根) ○りんご ○カレイのみりん焼き(カレイ) ○高野豆腐の煮物(高野豆腐・玉葱・グリーンピース)	牛乳 もちもちベーコンパン (小麦粉・じゃが芋・チーズ・ベーコン)	I献 - 582 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 14.7 g 食塩相当 2.4 g
14	木	○フルコギ丼(米・豚肉・春雨・玉葱・人参・もやし・ニラ・ごま) ○中華スープ(しめじ・万能ねぎ) ○中華風サラダ(もやし・きゅうり・パプリカ・チンゲン菜・きくらげ) ○バナナ	牛乳 レーズンクッキー (小麦粉・牛乳・バター・スキムミルク・レーズン)	I献 - 747 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.9 g 食塩相当 0.9 g
15	金	○ごはん ○さつまいものサラダ(さつまいも・きゅうり・マヨドレ) ○味噌汁(なめこ・玉葱) ○みかん ○鶏の照り焼き(鶏肉) ○ほうれん草の煮びたし(ほうれん草・しめじ・人参・油揚げ)	お茶 やみつぎおにぎり (米・黒米・天かす・青のり)	I献 - 583 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 7.0 g 食塩相当 1.4 g
16	土	○肉うどん(うどん・豚肉・長葱・人参・椎茸・白菜) ○小松菜のナムル(小松菜・もやし・パプリカ・コーン) ○チーズ ○バナナ	牛乳 抹茶蒸しパン (小麦粉・抹茶・スキムミルク・牛乳)	I献 - 479 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.6 g 食塩相当 1.9 g
18	月	○ごはん ○りんご ○野菜スープ(エリンギ・じゃが芋・コーン) ○鶏肉のクリーム煮(鶏肉・牛乳・人参・しめじ・グリーンピース) ○フロッキーのサラダ(フロッキー・カリフラワー・パプリカ)	お茶 ピザまん (小麦粉・豚挽肉・人参・玉葱・チーズ・ケチャップ)	I献 - 449 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 6.4 g 食塩相当 1.4 g
19	火	○きのおこわ(米・もち米・しめじ・えのき・椎茸・油揚げ・三つ葉) ○味噌汁(豆腐・長葱) ○みかん ○タラの香味ソースかけ(タラ・玉葱) ○かぼちゃサラダ(かぼちゃ・きゅうり・マヨドレ)	牛乳 黒糖ホットク (小麦粉・白玉粉・黒糖)	I献 - 636 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 10.4 g 食塩相当 1.7 g
20	水	○醤油ラーメン(中華麺・豚肉・キャベツ・人参・もやし・コーン) ○さつま揚げの煮物(さつま揚げ・玉葱・里芋・グリーンピース) ○小松菜ときのこのソテー(小松菜・しめじ・エリンギ・人参・ベーコン) ○バナナ	お茶 納豆チャーハン (米・納豆・豚挽肉・じゃこ・人参・長葱)	I献 - 688 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 10.5 g 食塩相当 2.0 g

