

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） ○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 ○味噌汁（かんぴょう・人参） ○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 ○すまし汁（麩・長葱） ○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 ○味噌汁（白菜・じゃが芋） ○フリ大根（ぶり・大根） ○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 ○すまし汁（ほうれん草・人参） ○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 ○豚汁（豚肉・人参・こんにゃく・ごぼう・大根） ○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 ○味噌汁（なめこ・玉葱） ○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 ○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） ○フロッコリーのサラダ（フロッコリー・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・みつ葉） ○味噌汁（豆腐・長葱） ○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

