

2023



## 1月の献立


 とろポロ保育園  
 幼児食

日	曜日	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
		献立名	材料		
4	水	ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 鶏肉と大根のトロみ煮 みそ汁 洋なし	米 カラスカレイ 玉ねぎ ほうれん草 鶏肉 大根 人参 なす 洋なし	牛乳 手作りプリン	576kcal 16.0g
5	木	ご飯 鶏ささみと野菜のおかか炒め ごぼうとコーンのサラダ すまし汁	米 鶏肉 キャベツ ピーマン 花かつお ごぼう う コーン 玉ねぎ ソーメン	牛乳 きな粉パンケーキ	520kcal 13.0g
6	金	ご飯 高野とうふの肉野菜あんかけ 野菜の玉子炒め みそ汁	米 高野豆腐 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ イン ゲン 玉子 カットワカメ 焼き麩	牛乳 紅白寒天ポンチ	574kcal 16.0g
7	土	ご飯 ツナのあおさ入り玉子焼き 鶏肉の煮物 みそ汁 りんご	米 玉ねぎ ツナ缶 玉子 あおさ粉 トマト 鶏肉 人参 油揚げ 長ねぎ 大根 りんご	牛乳 チーズ焼きおにぎり	622kcal 16.0g
10	火	鉄分強化ふりかけご飯 助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 ふりかけ 助宗タラ チンゲン菜 切干大根 豚肉 人参 玉ねぎ カットワカメ オレ ンジ	牛乳 ポパイケーキ	545kcal 18.0g
11	水	ご飯 玉子と野菜のオイスター炒め スパゲッティサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 スパゲッ ティ きゅうり ツナ缶 ごぼう 長ねぎ	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	634kcal 16.0g
12	木	れんこんの炊き込みおにぎり さつま芋のきんぴら 白糸タラのケチャマヨ焼き みかん 《イベント献立》	米 豚肉 人参 れんこん 白糸タラ 玉ねぎ キャベツ さつま芋 ピーマン みかん	牛乳 かぼちゃまんじゅう	596kcal 17.0g
13	金	納豆ご飯 ポテトコロケ 白菜とコーンのサラダ みそ汁	米 納豆 じゃが芋 玉ねぎ 鶏肉 人参 白菜 コーン 焼き麩 ごぼう	牛乳 マドレーヌ	700kcal 15.4g
14	土	ご飯 鶏肉と野菜のごま味噌炒め キャベツと人参のサラダ すまし汁 ヨーグルト	米 鶏肉 かぼちゃ 小松菜 ごま 玉子 キャベツ 人参 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 きな粉蒸しパン	605kcal 17.3g
16	月	鉄分強化ふりかけご飯 白糸タラのごま揚げ 小松菜のサラダ みそ汁 パイン	米 ふりかけ 白糸タラ かぼちゃ ごま 小松 菜 長ねぎ インゲン パイン	牛乳 ジャムおからパン	533kcal 19.8g
17	火	ご飯 鶏肉の豆乳クリームシチュー 白菜のコーンサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 シチューミクス 豆乳 グリンピース 白菜 コーン りんご	牛乳 チーズスコーン	603kcal 13.5g
18	水	ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 鶏肉と大根のトロみ煮 みそ汁 バナナ	米 カラスカレイ 玉ねぎ パセリ 鶏肉 大根 人 参 なす しめじ バナナ	牛乳 手作りプリン	571kcal 16.9g
19	木	ご飯 鶏ささみと野菜のおかか炒め ごぼうとコーンのサラダ すまし汁	米 鶏肉 キャベツ ピーマン 花かつお ごぼう コーン 玉ねぎ ソーメン	牛乳 きな粉パンケーキ	520kcal 19.7g
20	金	ご飯 厚揚げの肉野菜あんかけ 野菜の玉子炒め みそ汁	米 厚揚げ 豚肉 白菜 人参 玉ねぎ 水菜 玉 子 カットワカメ 焼き麩	牛乳 寒天ポンチ	590kcal 16.0g
21	土	ご飯 ツナのあおさ入り玉子焼き 鶏肉の煮物 みそ汁 りんご	米 玉ねぎ ツナ缶 玉子 あおさ粉 トマト 鶏肉 人参 油揚げ 長ねぎ 大根 りんご	牛乳 チーズ焼きおにぎり	622kcal 18.4g
23	月	あったか豚肉の玉子とじうどん さつま芋の塩バター煮 みかん	うどん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 油揚げ 玉 子 さつま芋 みかん	牛乳 粉豆腐コーンチヂミ	538kcal 19.8g
24	火	鉄分強化ふりかけご飯 助宗タラの和風焼き 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	米 助宗タラ チンゲン菜 切干大根 豚肉 人参 玉ねぎ カットワカメ オレンジ	牛乳 ポパイケーキ	544kcal 18.3g
25	水	ご飯 玉子と野菜のオイスター炒め スパゲッティサラダ みそ汁	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 玉子 スパゲッ ティ きゅうり ツナ缶 ごぼう 長ねぎ	牛乳 じゃが芋のソフトクッキー	634kcal 16.0g
26	木	雪だるまライス 白糸タラのケチャマヨ焼き さつま芋のきんぴら みかん 《イベント献立》	米 人参 レーズン ウィンナー スライスチーズ 白糸タラ 玉ねぎ キャベツ さつま芋 ピーマン みかん	牛乳 かぼちゃまんじゅう	637kcal 17.0g
27	金	納豆ご飯 ポテトコロケ 白菜とコーンのサラダ みそ汁	米 納豆 じゃが芋 玉ねぎ 鶏肉 人参 白菜 コーン 焼き麩 ごぼう	牛乳 マドレーヌ	700kcal 16.0g
28	土	ご飯 鶏肉と野菜のごま味噌炒め キャベツと人参のサラダ すまし汁 ヨーグルト	米 鶏肉 かぼちゃ 小松菜 ごま 玉子 キャベ ツ 人参 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 きな粉蒸しパン	605kcal 17.3g
30	月	鉄分強化ふりかけご飯 白糸タラのごま揚げ 小松菜のサラダ みそ汁 パイン	米 白糸タラ かぼちゃ ごま 小松菜 長ねぎ インゲン パイン	牛乳 ジャムおからパン	533kcal 19.8g
31	火	ご飯 鶏肉の豆乳クリームシチュー 白菜のコーンサラダ りんご	米 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 シチューミ クス 豆乳 グリンピース 白菜 コーン りん ご	牛乳 チーズスコーン	603kcal 15.2g

栄養士 加園芳美

都合により献立の変更がある場合があります。