予定献立表

令和5年度
1月号
すぎのこ保育園

今月の平均カロリー363ｋcal
たんぱく質16.2g　脂質16.4g　食塩相当量1.5ｇ
（パン、ごはんなどの主食カロリーはふくまれておりません。）

★新メニュー

	献立名	未満児主食	離乳食	お　や　つ		備考
4 木	アジフライ　切干サラダ ワカメと油揚げ汁　みかん缶	ごはん	白身魚の煮物 人参甘煮	前 後	牛乳 フルーチェ	
5 金	ポークカレー　福神漬　れんこんサラダ モロヘイヤスープ　ソフール	カレーライス	肉じゃが風 とろとろモロヘイヤ	前 後	ヤクルト 牛乳　オレンジパンケーキ	
6 土	ギョーザ　もやしのカレー炒め 麻婆麺　みかん	鮭おにぎり	豆腐の中華あんかけ とろとろ玉ねぎ	前 後	牛乳 チーズ　おかし	
8 月	成人の日					
9 火	えびかつ　パンプキンサラダ しめじかきたま汁　キウイフルーツ	ごはん	鶏肉やわらか煮 かぼちゃの煮物	前 後	のむヨーグルト 牛乳　黒糖蒸しパン	1号始業
10 水	クリームパスタ　野菜サラダ たっぷりコーンスープ　りんご	ジャムサンド	くたくたパスタ キャベツスープ煮	前 後	牛乳 フルーツヨーグルト	
11 木	ウインナー　きゅうりの浅漬け お雑煮　みかん	ごはん	根菜の煮物 刻みきゅうり	前 後	牛乳 牛乳　せんべい	もちつき
12 金	きのこカレー　福神漬　春雨ピーナッツ和え レタスとベーコンのスープ　グレープフルーツ	カレーライス	豚肉やわらか煮 じゃがいもミルク煮	前 後	ヤクルト 牛乳　フレンチトースト	
13 土	春巻き　大根ツナマヨ和え ★素ラーメン　バナナ	ゆかりおにぎり	ツナ和風煮 大根と人参の煮物	前 後	牛乳 チーズ　おかし	ちゅうりっぷ参観日
15 月	枝豆ミートローフ　コールスローサラダ ふわふわスープ　ゼリー	ロールパン	煮込みハンバーグ シチュー	前 後	牛乳 牛乳　クレープ	プレーパーク 完全給食
16 火	鮭のきのこソース　切干大根煮 ふのりの味噌汁　りんご	ごはん	鮭のきのこあんかけ 人参甘煮	前 後	のむヨーグルト ムース	
17 水	ポークチャップ　ポテトサラダ マカロニスープ　みかん	食パン	豚肉やわらか煮 じゃがいもマッシュ	前 後	牛乳 リンゴジュース　チョコバナナ	
18 木	赤魚の中華煮　ひじきの煮物 体ポカポカ汁　キウイフルーツ	ごはん	豆腐和風煮 根菜の煮物	前 後	牛乳 牛乳　ピザトースト	うめ参観日
19 金	和風カレー　福神漬　春雨サラダ ワカメゴマスープ　バナナ	カレーライス	鶏肉やわらか煮 大根の煮物	前 後	ヤクルト 牛乳　りんごコンポート	
20 土	お弁当交流デー	なめ茸ごはん	くたくたうどん 刻みほうれん草	前 後	牛乳 チーズ　おかし	お弁当交流デー
22 月	煮込みおでん　ほうれん草ピーナッツ和え えのきの変わり味噌汁　オレンジ	ごはん	じゃがいもと人参の煮物 ほうれん草だし煮	前 後	牛乳 牛乳　お好み焼き	
23 火	イカのトマト煮　チョレギサラダ ワカメ玉子スープ　みかん	ごはん	とろとろ玉ねぎ 鶏肉スープ煮	前 後	のむヨーグルト ゼリー	
24 水	ミートソースパスタ　シーザーサラダ コーンスープ　りんご	黒糖ロール	くたくたパスタ 刻みきゅうり	前 後	牛乳 牛乳　じゃがバター	
25 木	エビフライ　グラタン　グリーンサラダ 豚キャベ汁　ムース	五目ごはん	豚肉やわらか煮 キャベツスープ煮	前 後	牛乳 牛乳　マシュマロクッキー	誕生会 完全給食
26 金	ハヤシライス　福神漬　海藻サラダ トマトと卵のスープ　グレープフルーツ	ハヤシライス	肉じゃが風 刻みトマト	前 後	ヤクルト 牛乳　きな粉揚げパン	
27 土	シューマイ　白菜ゆかり和え 煮込みうどん　キウイフルーツ	しらすおにぎり	とろとろ白菜 くたくたうどん	前 後	牛乳 チーズ　おかし	
29 月	タッカルビ　コロコロサラダ スンドゥブ　バナナ	ごはん	豆腐和風煮 さつま芋マッシュ	前 後	牛乳 牛乳　ドーナツ	
30 火	さばしょうゆ焼き　大根と人参の子和え せんべい汁　みかん	ごはん	鶏肉だし煮 大根と人参の煮物	前 後	のむヨーグルト チョコババロア	
31 水	豚の生姜焼き　洋風白和え 芋煮汁　りんご	おにぎり	豆腐みそ煮 人参甘煮	前 後	牛乳 牛乳　芋けんぴ	作り 完全給食

【1月ご当地メニュー】鳥取県・・・素ラーメン　　高知県・・・芋けんぴ