



平成31年1月 乳幼児献立表



社会福祉法人 増井福祉会
虹のこころ保育園



※食材の都合により、メニューを変更する場合がありますのでご了承下さい。

日 曜	献立名		あか	黄	みどり	乳児栄養価	幼児栄養価
	昼 食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
4 木	お弁当持参日						
7 月	ごはん 鮭の照り焼き もやしとベーコンのソテー 豚汁	牛乳 七草うどん	牛乳 鮭 ベーコン 豚肉 かつお節 みそ 鶏こま肉	白米 油 じゃが芋	しょうが もやし ほうれん草 玉ねぎ 人参 ねぎ かぶ しいたけ 白菜 大根	エネルギー:426kcal たんぱく:24.1g 脂質:9.5g 食塩:2.4g	エネルギー:531kcal たんぱく:30.6g 脂質:12.8g 食塩:3.0g
8 火	ごはん 鶏肉のコンフレーク焼き フレンチサラダ さつま芋のスープ	牛乳 お麩ラスク	牛乳 鶏もも肉 ツナ	白米 マヨネーズ コーン レーク パン粉 粉チーズ さつま芋 小町麩 バター グラニュー糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ	エネルギー:454kcal たんぱく:19.7g 脂質:14.3g 食塩:1.3g	エネルギー:585kcal たんぱく:25.4g 脂質:18.9g 食塩:1.7g
9 水	わかめごはん 千草卵焼き 切り干し大根の煮物 ほうれん草と玉ねぎのみそ汁	牛乳 じゃが芋もち	牛乳 豚ひき肉 鶏卵 油揚げ かつお節 みそ	白米 三温糖 油 じゃが芋 バター 片栗粉	人参 しいたけ たけのこ 水煮 切り干し大根 小松菜 ほうれん草 えのきたけ	エネルギー:488kcal たんぱく:18g 脂質:16.9g 食塩:3.2g	エネルギー:582kcal たんぱく:22.8g 脂質:21g 食塩:3.9g
10 木	ひじきのドライカレー キャベツとりんごのサラダ 大根と人参のスープ 果物	牛乳 乳児:みたらしまカロニ 幼児:みたらし団子	牛乳 豚ひき肉	白米 三温糖 油 乳児:マカロニ 幼児:白玉団子	ひじき 人参 玉ねぎ ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり りんご コーン	エネルギー:419kcal たんぱく:13.9g 脂質:11.3g 食塩:1.8g	エネルギー:567kcal たんぱく:17.9g 脂質:15g 食塩:2.3g
11 金	ごはん カレイのゆかりパン粉焼き 白菜ときゅうりの甘酢あえ 小松菜と玉ねぎのみそ汁	牛乳 乳児:おしろこ(白玉麩) 幼児:おしろこ(白玉団子)	牛乳 カレイ 鶏卵 かつお節 みそ 小豆	白米 小麦粉 パン粉 三温糖 油 乳児:白玉麩 幼児:白玉団子	ゆかり 白菜 きゅうり 人参 小松菜 玉ねぎ	エネルギー:432kcal たんぱく:20.4g 脂質:10.3g 食塩:1.4g	エネルギー:568kcal たんぱく:25g 脂質:13.8g 食塩:1.8g
14 月	成人の日						
15 火	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツとほうれん草のサラダ じゃが芋としめじのみそ汁	牛乳 いちごジャムサンド	牛乳 豚肉 かつお節 みそ	白米 三温糖 油 じゃが芋 食パン	玉ねぎ しょうが キャベツ ほうれん草 人参 しめじ ねぎ いちごジャム	エネルギー:428kcal たんぱく:18.8g 脂質:12.4g 食塩:1.4g	エネルギー:601kcal たんぱく:26.1g 脂質:17.3g 食塩:2g
16 水	ほうとううどん ポテトサラダ オレンジゼリー	牛乳 乳児:たぬきごはん 幼児:たぬきおにぎり	牛乳 鶏こま肉 かつお節	うどん かぼちゃ 鶏こま肉 じゃが芋 マヨネーズ 三温糖 白米 揚げ玉	人参 しいたけ ねぎ きゅうり コーン オレンジ ゼリー 青のり	エネルギー:432kcal たんぱく:14.1g 脂質:10.3g 食塩:2.1g	エネルギー:557kcal たんぱく:18.4g 脂質:13.8g 食塩:2.7g
17 木	ごはん 鮭のムニエル もやしとしめじのソテー 白菜とベーコンのスープ	牛乳 きなこ揚げパン	牛乳 鮭 ベーコン かつお節 きな粉	白米 小麦粉 マーガリン 油 ロールパン 三温糖	パセリ もやし 人参 しめじ 白菜 ピーマン	エネルギー:466kcal たんぱく:20.8g 脂質:15.6g 食塩:1.7g	エネルギー:581kcal たんぱく:26.5g 脂質:20.4g 食塩:2.2g
18 金	三色丼 きゅうりとかにかまの酢の物 豆腐とわかめのみそ汁 果物	牛乳 さつま芋の 黒糖米粉蒸しパン	牛乳 鶏ひき肉 かにかまぼこ 豆腐 かつお節 みそ 豆乳	白米 三温糖 油 米粉 ベーキングパウダー 黒砂糖 さつま芋	コーン ほうれん草 きゅうり 人参 大根 玉ねぎ わかめ しいたけ	エネルギー:459kcal たんぱく:17.1g 脂質:12.8g 食塩:2g	エネルギー:591kcal たんぱく:22.2g 脂質:17g 食塩:2.5g
21 月	ごはん 鶏肉のつけ焼き 春雨サラダ 五目みそ汁	牛乳 しらすチーズトースト	牛乳 鶏もも肉 ロースハム 油揚げ 豚こま肉 スライスチーズ しらす干し	白米 三温糖 春雨 マヨネーズ さつま芋 油 食パン	しょうが きゅうり 人参 玉ねぎ しいたけ	エネルギー:452kcal たんぱく:22.4g 脂質:13.3g 食塩:1.7g	エネルギー:564kcal たんぱく:23.3g 脂質:17.5g 食塩:2.1g
22 火	ごはん カレイのみそ煮 小松菜としめじのソテー けんちん汁	牛乳 カステラ、せんべい	牛乳 カレイ 油揚げ 鶏肉 かつお節	白米 三温糖 油 片栗粉 カステラ せんべい	しょうが キャベツ 小松菜 しめじ コーン 大根 人参 しいたけ ねぎ	エネルギー:431kcal たんぱく:20.4g 脂質:8.6g 食塩:1.8g	エネルギー:555kcal たんぱく:26.3g 脂質:11.8g 食塩:2.3g
23 水	ごはん がんもどき ほうれん草のツナあえ かぶとわかめのすまし汁	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 ツナ かつお節	白米 油 片栗粉 三温糖 ホットケーキミックス	ひじき ごぼう 人参 ほうれん草 白菜 かぶ わかめ	エネルギー:427kcal たんぱく:16.2g 脂質:15.6g 食塩:1.2g	エネルギー:550kcal たんぱく:21g 脂質:20.4g 食塩:1.6g
24 木	ロールパン 豆乳ポテトグラタン もやしとしいたけのスープ 果物	牛乳 ゆうやけごはん	牛乳 豚ひき肉 豆乳 おからパウダー かつお節 しらす干し	ロールパン 油 じゃが芋 白米	ほうれん草 玉ねぎ もやし しいたけ 人参	エネルギー:405kcal たんぱく:17.3g 脂質:12.4g 食塩:2g	エネルギー:547kcal たんぱく:23.3g 脂質:17.1g 食塩:2.6g
25 金	ごはん 豚肉のおろし煮 ブロッコリーのしらすあえ じゃが芋と白菜のみそ汁	牛乳 ほうれん草のケーキ	牛乳 豚肩ロース かつお節 しらす干し みそ 鶏卵 おからパウダー 豆乳	白米 油 じゃが芋 小麦粉 上新粉 ベーキングパウダー 三温糖 バター	玉ねぎ 大根 万能ねぎ ブロッコリー 人参 白菜 わかめ ほうれん草	エネルギー:460kcal たんぱく:19.4g 脂質:17.2g 食塩:1.7g	エネルギー:592kcal たんぱく:25.1g 脂質:22.4g 食塩:2.2g
28 月	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 甘辛ポテト 豆腐とチンゲン菜のすまし汁	牛乳 米粉のバナナ蒸しパン	牛乳 鮭 みそ 豆腐 かつお節 豆乳	白米 バター 三温糖 じゃが芋 米粉 ベーキン グパウダー 油	キャベツ 人参 しめじ チンゲン菜 ねぎ パナナ	エネルギー:465kcal たんぱく:19.3g 脂質:12.6g 食塩:1.3g	エネルギー:598kcal たんぱく:25g 脂質:16.7g 食塩:1.6g
29 火	あんかけ焼きそば 大根とツナのサラダ わかめスープ ぶどうゼリー	牛乳 乳児:青のり鮭ごはん 幼児:青のり鮭おにぎり	牛乳 豚こま肉 かつお節 ツナ 鮭	中華麺 片栗粉 ごま油 油 白米	玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 大根 きゅうり わかめ 青のり	エネルギー:444kcal たんぱく:18.1g 脂質:11.7g 食塩:2.3g	エネルギー:571kcal たんぱく:23.5g 脂質:15.6g 食塩:2.9g
30 水	ごはん 豆腐の揚げボール 小松菜としめじの煮浸し かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	牛乳 シュガーラスク	牛乳 豆腐 豚ひき肉 鶏卵 かつお節 みそ	白米 片栗粉 パン粉 油 かぼちゃ 食パン グラニュー糖 マーガリン	ねぎ クリームコーン 小松菜 しめじ わかめ 玉ねぎ 人参	エネルギー:445kcal たんぱく:16.7g 脂質:14.4g 食塩:1.7g	エネルギー:556kcal たんぱく:21.3g 脂質:18.9g 食塩:2.2g
31 木	ごはん カレイのかば焼き キャベツとベーコンのソテー じゃが芋と油揚げのみそ汁 果物	牛乳 さつま芋もち	牛乳 カレイ ベーコン 油揚げ かつお節 みそ	白米 片栗粉 油 三温糖 じゃが芋 さつま芋	キャベツ 人参 ほうれん草 ねぎ パナナ	エネルギー:466kcal たんぱく:17.6g 脂質:12g 食塩:1.4g	エネルギー:599kcal たんぱく:22.8g 脂質:15.9g 食塩:1.8g

～給食室からお知らせ～

乳児クラスのみ、朝おやつに牛乳を提供しています。24日(木)は、誕生会メニューとなります。

