



# 1月給食献立予定表

令和3年度わかば・わかばみや保育園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
6	木	松風焼き フルーツなます 茶碗蒸し	たいやき <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	鶏肉、卵、かまぼこ、味噌 脱脂粉乳、牛乳	米、たいやき、ごま 上白糖	たまねぎ、だいこん、りんご、きゅうり みかん缶、しいたけ、ほうれんそう しょうが	346	おせち料理 メニューです♡
							433	
7	金	鶏肉の照り焼き ひじき煮 七草汁	おしるこ ビスケット <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	鶏肉、小豆、大豆、かまぼこ 油揚げ、牛乳	米、麩、上白糖	にんじん、はくさい、だいこん、しめじ いんげん、せり、葉ねぎ、ひじき	404	七草の日です！ 鏡開きもします！
							505	
11	火	ハンバーグ ブロッコリーサラダ オニオンスープ	みかんケーキ <small>(みかん)</small>	豚肉、鶏肉、卵、ハム 牛乳	米、ホットケーキ粉、すりごま マヨネーズ、上白糖	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん みかん缶、みかん天然果汁	498	みやの年長 めいちゃんの リクエストメニュー
							622	
12	水	ちゃんぽん麺 シュウマイ ゼリー	鮭おにぎり <small>(おにぎり)</small>	豚肉、鮭フレーク、牛乳	米、ごま、ごま油、中華麺	チンゲン菜、たまねぎ、もやし にんじん、干しいたけ	290	寒い日には温かい 麺料理で心も体も ぽかぽかに！
							363	
13	木	ぶりの照り焼き 白菜ののり和え あぶらあげおいもとうふすーぷ	野菜ジュース せんべい <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	ぶり、豆腐、味噌、油揚げ しらす干し、牛乳	米、じゃがいも、ごま油 上白糖	だいこん、はくさい、にんじん、葉ねぎ いんげん、葉ねぎ、焼きのり しょうが、野菜ジュース	370	みやの年長 みなとくんが考えた みそしるです
							462	
14	金	焼肉 切り干し大根の中華風 わかめスープ	いちご・バナナ <small>(バナナ)</small>	豚肉、ツナ、牛乳	米、ごま油、上白糖	いちご、バナナ、たまねぎ、にんじん きゅうり、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン 切り干し大根、しょうが、わかめ	329	みやの年長 はるとんくの リクエストメニュー
							411	
17	月	かつカレー ハムとらっきょうのサラダ ヨーグルト	小松菜と さつまいものケーキ <small>(ふかし芋)</small>	ヨーグルト、ハム、卵、バター 生クリーム、牛乳	米、じゃがいも、さつまいも 上白糖	たまねぎ、きゅうり、にんじん、りんご らっきょう、小松菜、グリーンピース レモン果汁	510	前回大好評だった カツカレーです！ お楽しみに！
							637	
18	火	魚の酢豚 ブロッコリーのおかか和え 中華スープ	小魚 <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	まぐろ、鶏肉、いわし かつお節、牛乳	米、ごま油、上白糖	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん チンゲン菜、パイン缶、たけのこ グリーンピース、干しいたけ、しょうが	369	
							461	
19	水	ひじき入りオムレツ キャベツとツナのサラダ ハムと大根のスープ	じゃがいもドーナツ <small>(粉ふき芋)</small>	卵、鶏肉、ツナ、ハム 味噌、牛乳	米、じゃがいも、上白糖 ホットケーキ粉、ごま油 グラニュー糖	だいこん、キャベツ、たまねぎ、わかめ ひじき、きゅうり、にんじん、グリーンピース	504	ドーナツにおいも！？ もちもち食感になって おいしいのです♡
							630	
20	木	石狩鍋風 たたききゅうり みかん	フルーツゼリー <small>(みかん)</small>	鮭、白みそ、油揚げ、牛乳	米、じゃがいも、上白糖 ごま油	みかん、きゅうり、はくさい、だいこん みかん缶、にんじん、ねぎ、もも缶 ごぼう	296	新メニューの石狩鍋風 いまの季節に ぴったりですね！
							370	
21	金	愛情弁当						
24	月	スパイシーチキン きゅうりとわかめの酢の物 もりもりすーぷ	フレンチトースト -オレンジ風味- <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	鶏肉、卵、豆腐、味噌 バター、牛乳	米、食パン、上白糖、ごま ごま油、粉糖	きゅうり、だいこん、みかん天然果汁 みかん缶、にんじん、わかめ、にんにく しょうが、りんご天然果汁	511	わかばの年長 さなちゃん考えた みそしるです
							639	
25	火	魚のソース焼き ゆたか和え ほうれんそうみそしる	スイートポテト <small>(ふかし芋)</small>	まぐろ、味噌、卵、バター 牛乳	米、さつまいも、板こんにやく マヨネーズ、上白糖 黒ごま	ほうれん草、にんじん、いんげん だいこん、ねぎ、わかめ	437	わかばの年長 はっとりそうたくんが 考えたみそしるです
							546	
26	水	肉団子と春雨のスープ煮 カレー金平 バナナ	ヨーグルトケーキ <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	豚肉、ヨーグルト、卵 牛乳	米、じゃがいも、マーガリン 春雨、ごま、上白糖	バナナ、たまねぎ、にんじん、はくさい ピーマン、いんげん、干しいたけ	540	
							675	
27	木	鯖のおろし煮 ほうれん草のレモン酢 花麩のすまし汁	ジョア ビスコ <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	乳酸菌飲料、牛乳、さば かつお節	米、麩、上白糖	だいこん、ほうれん草、キャベツ えのきたけ、にんじん、しめじ 葉ねぎ、レモン果汁	333	
							416	
28	金	お楽しみ給食	お楽しみおやつ	鶏肉、卵、なると、味噌 牛乳	米、ごま油	キャベツ、ほうれん草、たまねぎ もやし、にんじん、焼きのり、しょうが にんにく	402	〇〇みたいな〇〇が 登場しますよ！
							503	
31	月	ふきよせご飯 鶏肉のさっぱり焼き キャベツとひじきのサラダ とうふがおいしいみそしる	ちんすこう <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	鶏肉、豆腐、ツナ、味噌 牛乳	米、さつまいも、じゃがいも 三温糖、上白糖、もち米	キャベツ、にんじん、しめじ、ひじき グリーンピース、ほうれん草、にんにく しょうが	413	みやの年長 たいごくん考えた みそしるです
							516	

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです

