



1月給食献立予定表

令和4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
10	火	しいたけどんぶりの具 チキンナゲット ゼリー	せんべい <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、チキンナゲット 豚肉、油揚げ	米、油	たまねぎ、にんじん、グリーンピース しいたけ	520	新年あけましておめでとう ございます。今年も よろしく願います
							650	
11	水	松風焼き フルーツなます 花麩のすまし汁	おしるこ <small>(赤ちゃんポーロ)</small>	牛乳、鶏肉、鶏卵 味噌、こしあん	米、白玉粉、パン粉 ごま、焼き麩、油	たまねぎ、大根、りんご、みかん缶 きゅうり、えのきたけ、葉ねぎ しょうが	413	鏡開きの おしるこが登場します
							517	
12	木	魚の酢豚 ブロッコリーのおかか和え わかめスープ	スティックパン <small>(スティックパン)</small>	牛乳、まぐろ、かつお節	米、油	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん パイン缶、たけのこ、ねぎ、しょうが グリーンピース、しいたけ、わかめ	494	
							618	
13	金	鶏肉の味噌漬け焼き キャベツの甘酢和え そうめんのすまし汁	サクサクビスケット <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、鶏肉、味噌	米、マーガリン そうめん	きゅうり、キャベツ、にんじん 葉ねぎ、みかん缶	564	キャベツの甘酢和えは みかん缶でさっぱりした 副菜です
							694	
16	月	ツナオムレツ 切干大根のパンバンジー なめこの味噌汁	バナナ <small>(バナナ)</small>	牛乳、鶏卵、鶏ささ身 ツナ、味噌、バター	米、マヨネーズ すりごま、ごま とうもろこし	にんじん、たまねぎ、きゅうり なめこ、切り干し大根、ねぎ わかめ、バナナ	439	
							549	
17	火	魚の照り焼き 白菜とりんごのゆず風味和え えのきとよやしのスープ	パウムクーヘン <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	牛乳、しいら、鶏肉	米	白菜、もやし、りんご、きゅうり えのきたけ、葉ねぎ、ゆず	376	
							465	
18	水	五目うどん ちくわの磯辺揚げ ゼリー	おにぎり <small>(おにぎり)</small>	牛乳、鶏肉、ちくわ 鮭	米、うどん、ごま	白菜、にんじん、こまつな、ねぎ しいたけ、あおのり	282	みやの年長 かずはるくんの リクエストメニューです★
							352	
19	木	さけの塩焼き 白菜ののり和え たまねぎの味噌汁	カルシウムせんべい <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、しらす干し 鮭、味噌、油揚げ	米、ごま油	白菜、玉ねぎ、葉ねぎ、焼きのり	237	
							297	
20	金	スパイシーチキン かぶのごま和え 中華風コーンスープ	メロンパン <small>(赤ちゃんポーロ)</small>	牛乳、鶏肉、ハム バター	米、ロールパン ホットケーキ粉、油 ごま、ごま油、とうもろこし	たまねぎ、にんじん、かぶ、りんご パセリ、にんにく、しょうが、レモン果汁	599	
							749	
23	月	ハンバーガー ニコニコポテト キャベツスープ	ビスコ <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、豚肉、鶏肉 鶏卵、ハム、チーズ	米、バーガーパン フライドポテト、油	たまねぎ、キャベツ	384	みやの年長 えいかんくんの リクエストメニューです★
							475	
24	火	鯖のおろし煮 人参とコーンのサラダ 豚汁	肉まん <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	牛乳、豚肉、さば 豆腐、味噌	米、ホットケーキ粉 じゃがいも、里芋、油 ごま油、とうもろこし	にんじん、いんげん、大根 たけのこ、葉ねぎ、しいたけ、わかめ	499	大人気だったので 肉まんが 再登場します！
							624	
25	水	揚げおでん 豆腐のすまし汁 みかん	ビスコッティー <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、豚肉、豆腐 うずら卵、はんぺん、味噌 さつま揚げ、鶏卵	米、じゃがいも 板こんにやく、油	大根、にんじん、みかん、葉ねぎ	521	揚げたじゃがいもが 入っているのでコクのある おでんになっています
							651	
26	木	愛情弁当						
27	金	カレー ハムとらっきょうのサラダ ゼリー	ビスケット <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、豚肉、ハム	米、じゃがいも、油	たまねぎ、きゅうり、にんじん らっきょう、りんご、グリーンピース レモン果汁	515	わかばの年長 こうたんの リクエストメニューです★
							644	
30	月	肉団子と春雨のスープ煮 ひじきとツナのサラダ ヨーグルト	みかんケーキ <small>(赤ちゃんポーロ)</small>	牛乳、豚肉、鶏卵 ツナ、ヨーグルト	米、ホットケーキ 春雨、油、マヨネーズ パン粉、ごま、ごま油	たまねぎ、白菜、にんじん、いんげん みかん缶、ひじき、しいたけ	507	
							633	
31	火	お楽しみ給食	お楽しみおやつ	牛乳、豆腐、鶏卵 豚肉	中華麺、油、ごま油	たまねぎ、にんじん、キャベツ	625	今月のお楽しみ給食は どこの都道府県の メニューかな??
							812	

※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



