

平成 30年度 1月 3歳未満児献立表

甲南立正保育園

日 曜日	献立	主食	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪 熱や力になる食品	たんぱく質 体を作る食品	無機質・ビタミン 体の調子をよくなる食品
				エネルギー	たんぱく質			
14 28 月	豆腐のグラタン 春菊の胡麻和え ささみのスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト お菓子 麦茶	516 kcal	20.1 g	米 油 小麦粉 三温糖 片栗粉	牛乳 豆腐 豚 肉 チーズ 鶏肉 ヨーグルト	人参 玉葱 春菊 ほ うれん草 エノキ モ ヤシ 小松菜 乾しい たけ バナナ
1 15 29 火	鶏肉のコーンフレーク焼き マカロニサラダ コンソメスープ みかん	ごはん	キャロットパン 牛乳	648 kcal	23.9 g	米 小麦粉 コー ンフレーク 油 マカロニ 食パン マーガリン	牛乳 鶏肉 魚 肉ソーセージ	人参 ブロccoli きゅうり コーン チン ゲン菜 もやし 玉葱 しめじ みかん
2 16 30 水	魚のゆず味噌焼き 鶏肉の旨煮 にゅう麺汁 りんご	ごはん	アメリカンドック 牛乳	601 kcal	23.9 g	米 三温糖 油 そうめん ミックス 粉	牛乳 鱈 鶏肉 生揚げ ウイン ナー	柚子 昆布 大根 人 参 いんげん 椎茸 玉葱 長ネギ りんご
3 17 31 木	豚肉の梅しょう油焼き 切干大根のサラダ ツナカレー キウイフルーツ	麦ごはん	おにぎり 牛乳	622 kcal	24.5 g	米 大麦 三温糖 じゃが芋 油 バ ター 小麦粉	牛乳 豚肉 ツナ スキムミルク	梅 切干大根 人参 きゅうり 玉葱 キウイ フルーツ
4 18 金	魚のパン粉焼き レンコンサラダ ぽんかん 白菜と肉団子のスープ	ごはん	お菓子 牛乳	584 kcal	24.3 g	米 パン粉 三温 糖 片栗粉 ごま 油	牛乳 ホキ 魚 肉ソーセージ 豚肉	レンコン コーン きゅ うり 白菜 人参 乾 椎茸 たら 玉葱 ぽ んかん
5 19 土	お子様弁当 麦茶 みかん		お菓子 牛乳	187 kcal	5.3 g	米	牛乳	みかん
7 21 月	鶏肉の南蛮漬け わかめと春雨の和え物 ワンタンスープ バナナ	ごはん	ヨーグルト お菓子 麦茶	566 kcal	23.1 g	米 片栗粉 油 三温糖 春雨 ご ま油 ワンタン皮	牛乳 鶏肉 カニ カマ ヨーグルト	ピーマン 人参 玉葱 わかめ もやし たら バナナ
8 22 火	肉豆腐 白菜の胡麻和え 味噌煮込みうどん みかん	うどん	おにぎり 牛乳	548 kcal	23.9 g	こんにゃく 三温 糖 ごま油 うど ん 米	牛乳 豚肉 豆 腐 竹輪	乾椎茸 玉葱 人参 白菜 水菜 椎茸 ほ うれん草 みかん
9 23 水	魚の西京焼き 紅白なます 豆乳春雨スープ りんご	ごはん	バナナ ロールパン 牛乳	572 kcal	24.8 g	米 三温糖 春雨 ごま油 食パン	牛乳 むつ 鶏 肉 豆乳 生ク リーム	大根 人参 みかん チンゲン菜 コーン リ んご バナナ
10 24 木	さつま芋とチーズの卵焼き カリフラワーのサラダ クリームシチュー キウイフルーツ	麦ごはん	アップルケーキ 牛乳	663 kcal	21.9 g	米 大麦 さつま 芋 じゃが芋 油 バター こむぎこ 三温糖 グラ ニュー糖	牛乳 チーズ 卵 鶏肉 スキムミル ク	玉葱 カリフラワー コーン きゅうり 人参 キウイフルーツ リん ご
11 25 金	魚のタンドリー風焼き 五目金平 豚汁 ぽんかん	ごはん	お菓子 牛乳	537 kcal	23.2 g	米 三温糖 里芋 こんにゃく	牛乳 鮭 ヨーグ ルト 油揚げ さ つま揚げ 豚肉	ひじき 人参 ごぼう 大根 長ネギ ぽんか ん
12 26 土	お子様弁当 麦茶 みかん		お菓子 牛乳	187 kcal	5.3 g	米	牛乳	みかん
保育園での目標エネルギー量 511kcal				保育園での目標たんぱく質量 17g~25g				
1月の保育園での予定平均エネルギー量586kcal				1月の保育園での予定平均たんぱく質量23.4g				

※ 保育園での予定平均エネルギー量、予定平均たんぱく質量は 月曜から金曜の献立で計算しています。

※ 献立が変更する場合があります。誕生会の日はおやつが特別メニューになります。

※ 午前おやつにお菓子少量と牛乳が出ます。

お知らせ

1月4日(金)・5日(土)の給食はありません。
保育を希望されている方はおかず入りのお弁当を必ず持参してください。

~1月の予定~

- ・7日(月) 七草がゆ
- ・11日(金) 鏡開き
- ・30日(水) 誕生会

~1月のお楽しみ給食~

- ・22日(火) れんげ組リクエスト
れんげ組のお友達が考えたメニューになります

