



1月の献立

H25. 1. 4

たかさご保育園キッチン

日	曜	おひるごはん	乳児 添加食	おやつ	延長補食	栄養カギ たんぱく質・脂質		
						乳児	幼児	
4 18	金	ごま塩ごはん、肉じゃが 大根の味噌汁、果物	煮魚 (ぎんだら)	牛乳 無添加菓子	塩こんぶこざり	536,18.8 21.6,1.8	579,18.5 18.8,2.1	
5	土	ロールパン、かじきのバター焼き、 さつまいもの甘煮、春雨スープ、果物	スティック チーズ	牛乳 おかめにざり	—	582,22.2 22.2,2.1	689,23.1 22.4,2.2	
7 21	月	ごはん、回鍋肉、わかめスープ、果物	かき揚げ	牛乳 フライドポテト	鯉こざり	574,15.1 26.3,1.4	589,16.1 23.4,1.7	
22	火	白飯、かぼちゃのグラタン、 えのきともやしの野菜スープ、果物	りんごの コンポート	麦茶 ごま塩こざり	ふりかけこざり	550,17.4 19.7,1.6	574,19.5 20.1,1.9	
9 23	水	ごはん、いりどり、 豆腐となめこの味噌汁、果物	煮豆 (うずら豆)	牛乳 ピザトースト	おかめにざり	581,22.1 18.8,2.2	621,24.0 20.4,2.5	9日 4歳遠足
10 24	木	雑穀ごはん、さばのしょうが煮、果物 切干大根の炒め煮、白菜の豆乳スープ	マッシュポテト	牛乳 大学いも	豚そぼろこざり	567,19.6 20.7,1.3	629,22.6 23.6,1.6	
11 25	金	ごはん、たららの香り揚げ、果物 ほうれん草と人参のお浸し、玉ねぎの味噌汁	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 のり巻き	ぶどうパン	595,19.1 16.4,2.6	624,19.7 16.8,2.4	
12 26	土	野菜とウィンナーのピラフ、かぼちゃの甘煮、 玉ねぎとベーコンのスープ、果物	煮魚 (かじき)	牛乳 ジャムシ	—	555,18.2 21.3,1.9	631,18.1 24.1,2.3	
28	月	ごはん、豚肉のアップルソース焼き、 茹で野菜、さつまいもと人参の味噌汁、果物	はすの いそべ揚げ	牛乳 白玉ぜんざい	梅干しこざり	606,19.9 15.4,1.3	614,21.9 12.5,1.6	
15 29	火	キャバツとベーコンのスパゲティー、 かぼちゃのバター煮、もやしのスープ、果物	ウィンナー ソテー	牛乳 鯉こざり	ごま塩こざり	556,20.0 24.3,1.6	579,22.0 20.1,1.7	
16 30	水	ごはん、ぶりの照り焼き、 ひじきの和え物、大根の味噌汁、果物	さつまいもの 天ぷら	牛乳 マカロニきなこ和え	ふりかけこざり	579,19.4 21.0,1.5	576,22.2 18.7,1.9	30日 会食会
17 31	木	ごはん、かじきまぐろの酒粕羽風、 豆腐のスープ、ヨーグルト和え	茹で ブロッコリー	牛乳 もちもちチーズシ	ゆかりこざり	567,19.6 19.1,1.2	633,21.8 22.0,1.4	
8	火	白飯、鯉のケチャップソース焼き、 付け合せ、クリームシチュー、果物	りんごの コンポート	麦茶 ごま塩こざり	ふりかけこざり	561,22.1 19.2,1.3	614,26.0 20.9,1.2	幼児 誕生会
19	土	焼きそば、さつまいものバター煮、 大根と人参の味噌汁、果物	人参の 甘煮	牛乳 おかめにざり	—	572,16.9 19.6,1.4	685,20.0 23.1,1.7	風の子 まつり

* 延長補食には上記のほか、麦茶・果物が付きます。

* 果物は市場の都合上、みかん、りんご、いちごのローテーションでだします。

* 7日（月）のおやつは七草がゆとなります。

* 9日（水）4歳児遠足の日 ひつじ組は家からのお弁当となります。りす組は園からのお弁当となります。

ぞう組は料理保育をします。ばんび組、うさぎ組は通常通り食事ができます。

