



1月 幼児用給食献立表



羽村まつの木保育園

2020年

日	曜日	給食	おやつ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	水					
2	木					
3	金					
4	土	豚丼、カラフルサラダ、トマト、豆腐スープ、リンゴ	麦茶、さつまいも煮、お菓子	567	15.1	17
5	日					
6	月	チキンカレーライス、ハンパンのチーズ焼き、春雨サラダ、野菜スープ、ミカン	ジュース、ポップコーン	634	17.9	22.5
7	火	ロールパン、変わりチキンナゲット、フレンチサラダ、わかめパスタ、キャベツスープ、バナナ	麦茶、七草粥	544	20.6	18.8
8	水	変わり納豆ごはん、鮭の塩焼き、マカロニサラダ、ほうれん草の梅おろし和え、なめこ汁、ミカン	麦茶、麩ラスク	599	32.3	18.4
9	木	もやしラーメン、チキンのマーマレード焼、大根の旨煮、わかめの酢の物、クラッシュゼリー	牛乳、ドーナツ	614	28.7	14.7
10	金	餅つき(きなこもち、あんもち、のりもち、清汁、ミカン)	麦茶、ゼリー、お菓子	598	18.8	5.8
11	土	二色ごはん、ベーコン入り洋風肉じゃが、ブロッコリーの和え物、カニカマ入りスープ、リンゴ	麦茶、パンせんべい	619	23.8	19.2
12	日					
13	月					
14	火	けんちんうどん、鶏手羽ハーフ煮、押し麦入りサラダ、乳酸菌飲料	麦茶、おしるこ	583	27.2	16
15	水	まつの木風おせち	麦茶、フルーツプリン	594	27.4	15.1
16	木	中華おこわ、白身魚フライ、コールスロー、トマト、わかめスープ、ミカン	麦茶、ホットケーキ	598	22.1	14.7
17	金	バーガーパン、照り焼きハンバーグ、フライドポテト、チーズ、生野菜、ミネストローネ、イヨカン	麦茶、炒飯	635	22	21.5
18	土	納豆ごはん、鮭の照り焼き、ポテマカロニサラダ、トマト、大根の味噌汁、リンゴ	麦茶、スティックパン	540	28.6	10
19	日					
20	月	三色ごはん、肉じゃが、もろきゅう、ごぼう汁、イヨカン	麦茶、フルーツロール	603	23.9	20.3
21	火	とり味噌スパゲティー、ししゃも焼き、彩どりサラダ、白湯スープ、バナナ	麦茶、きつねおにぎり	597	22.7	19
22	水	のりたまごはん、鯖のスパイシー焼、切干し大根、人参の甘煮、豆腐の味噌汁、ミカン	麦茶、ピザ	556	25.3	15.9
23	木	ロールパン、真珠蒸し、ウィンナー炒め、コーンチャウダー、イチゴ	麦茶、クッパ	626	20.9	22.1
24	金	誕生会(お楽しみランチ)	お楽しみおやつ	633	20.1	20.7
25	土	あんかけうどん、かぼちゃサラダ、トマト、リンゴ	麦茶、ゼリー、菓子	517	18.6	12.5
26	日					
27	月	ごはん、鮭の胡麻焼、レンコン金平、スパゲティーサラダ、キャベツの味噌汁、ミカン	麦茶、干し芋、固焼せんべい	620	25.8	16.9
28	火	ロールパン、チキングラタン、ブロッコリーの和え物、トマト、白菜スープ、バナナ	麦茶、茶飯おにぎり、ミカン	563	19.9	18.5
29	水	海苔ごはん、鯖の西京焼き、さつまいもの炒め煮、白和え、大根の味噌汁、イチゴ	牛乳、バナナケーキ	630	23.9	21.7
30	木	ちらし寿司、豆腐の肉巻、ほうれんそうの胡麻和え、トマト、竹輪入り清汁、リンゴ	牛乳、じゃがいもドック	557	19.9	16
31	金	焼きそば、鶏の唐揚げ、トマトサラダ、生姜入りスープ、ミカン	麦茶、ヨーグルト、お菓子	607	21.1	23.7

今月の平均 3～5歳児 エネルギー 593kcal たんぱく質 22.9g 脂質 17.4g 塩分 2.9g

★仕入の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

