



1月 幼児用給食献立表



羽村まつの木保育園

2021年

日	曜日	給食	おやつ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	金					
2	土					
3	日					
4	月	ポークカレーライス、春雨サラダ、かぼちゃのオリーブオイル焼き、かにかま入りスープ、ミカン	牛乳、ポップコーン(チョコ味)	612	13.1	25.1
5	火	もやしラーメン、花焼売、レンコンサラダ、トマト、リンゴ	麦茶、あられ入り鮭茶漬	553	24.9	13.1
6	水	変わり納豆ごはん、鯖の塩焼き、マカロニサラダ、もやしの中華和え、ごぼう汁、ミカン	牛乳、パウンドケーキ	565	24.3	18.3
7	木	パンバイキング、オニオンサーモン焼き、チーズ入り押し麦サラダ、クリームシチュー、バナナ	麦茶、七草粥	581	23.1	19.4
8	金	ごまごはん、和風ミートローフ、おかか大根煮、白菜の和え物、なめこの味噌汁、リンゴ	麦茶、まゆ玉団子	541	21.7	8.2
9	土	トマトスパゲティ、カラフルサラダ、茹でブロッコリー、野菜スープ、オレンジ	麦茶、ジャムパン	578	20.6	14.6
10	日					
11	月					
12	火	ロールパン、タンドリーチキン、ベーコンとキャベツの炒め物、ほうれん草のツナ和え、卵とトマトのスープ、バナナ	麦茶、餅いりおしるこ	-	-	-
13	水	鶏味噌スパゲティ、ジャーマンポテト、水菜サラダ、にんじんの甘煮、豆腐のスープ、みかん	麦茶、焼きおにぎり	573	20.7	14.7
14	木	まつの木おせち	麦茶、フルーツ寒天	-	-	-
15	金	ごはん、鮭の西京焼き、ごぼう炒め、ブロッコリーとカリフラワーの和え物、わかめの味噌汁、バナナ	麦茶、ロールケーキ	583	22.2	20.8
16	土	三色ごはん、肉じゃが煮、トマト、ちくわ入り清汁、リンゴ	麦茶、蒸しパン	566	22.7	16.3
17	日					
18	月	ひじきごはん、豆腐の肉巻き、さつま芋のレモン煮、きゅうりの漬物、大根の味噌汁、ミカン	麦茶、アップルケーキ	615	21.4	21
19	火	カレーうどん、ししゃも焼き、ごぼうサラダ、金時豆煮、リンゴ	麦茶、卵クッパ	554	22.7	15.9
20	水	黒糖パン、アメリカンハンバーグ、わかめスパゲティ、コーンサラダ、ベーコンとキャベツスープ、バナナ	麦茶、きつねおにぎり	590	23.7	21.9
21	木	ごはん、鯖の味噌煮、ポテトサラダ、ほうれん草和の納豆和え、麩入り清汁、ミカン	麦茶、すいとん	547	23.9	15
22	金	ばなな組担任メニュー(和風チキンカツサンド、フライドポテト、もやしのナムル、コーンスープ、イチゴ)	麦茶、ヨーグルト、お菓子	609	23.7	21.7
23	土	豚丼、ツナサラダ、芋スティック、大根の味噌汁、オレンジ	麦茶、リッツカナッペ	584	21.5	20
24	日					
25	月	味噌ラーメン、卵の洋風焼き、ブロッコリーのゴマ和え、トマト、ミカン	麦茶、ジャンバラヤ	599	25.8	13.2
26	火	ミートパン、ししゃものゴマフライ、蒸し野菜とコーンの和え物、コンソメスープ、バナナ	麦茶、ほくほくさつま芋	550	22.5	22.1
27	水	マーボー豆腐丼、ポテトサラダ、ウィンナーと小松菜炒め、わかめスープ、イチゴ	麦茶、マカロニグラタン	547	20.7	18.9
28	木	ごはん、ぶりの照り焼き、炒り豆腐、ハムとブロッコリーサラダ、白菜の味噌汁、バナナ	麦茶、手づくりジャムカナッペ	570	24.5	16
29	金	佃煮海苔ごはん、ちくわの二色揚げ、切干大根煮、スパゲティサラダ、豚汁、ミカン	麦茶、手作りまんじゅう	615	22.9	15.4
30	土	あんかけうどん、チキンのスタミナ焼き、ポリポリきゅうり、トマト、リンゴ	麦茶、ラップおにぎり	529	24	21.1
31	日					

今月の平均 3～5歳児 エネルギー570kcal たんぱく質 22.3g 脂質 17.7g 塩分 2.3g

★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。

