

2012年度 1月 予定献立表

こばとの森保育園

日	曜日	昼食	おやつ	延長補食	熱・力 になるもの	血・肉・骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分相当量
7 21	月	ごはん 切干のみそ汁 かぼちゃコロツケ風 人参サラダ 大根ベーコン炒め	7日/おかゆ 21日/ジャムサンド チーズ くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米+胚芽米 食パン	豚肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 かぼちゃ 大根 切干 わかめ	530kcal 15g 16g・2.9g
8 22	火	ごはん はんぺんのすまし汁 あじのみそ焼き 白菜の柚子もみ きんぴらごぼう	里芋の磯辺揚げ きな粉棒 くだもの 牛乳	パン 麦茶	白米+胚芽米 里芋	あじ 牛乳 はんぺん	ねぎ えのき 白菜 人参 ごぼう 青のり	541kcal 20g 15g・1.4g
9 23	水	ごはん さつま芋のみそ汁 シューマイ 五目豆煮	ピザトースト 干し芋 くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米+胚芽米 さつま芋 食パ ン	豚肉 大豆	大根 ねぎ 人参 ごぼう 玉ねぎ	596kcal 21g 15g・2.0g
10 24	木	ハヤシライス 春雨白菜スープ マカロニサラダ	棒ぎょうざ レーズン くだもの 麦茶	パン 麦茶	白米+胚芽米 はるまきの皮	豚肉 ツナ 桜えび	人参 玉ねぎ 白菜 きゅうり にら ねぎ	570kcal 19g 19g・1.6g
11 25	金	ごはん しじみのみそ汁 タンドリーチキン 白菜納豆和え 柿の胡桃和え	おしるこ 揚げせんべい くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米+胚芽米 白玉粉	鶏肉 しじみ 納豆	ねぎ 大根 白菜 玉ねぎ	484kcal 20g 12g・1.3g
12 26	土	けんちんうどん さつま芋の煮物 フルーツポンチ	ナッツクッキー チーズ くだもの 牛乳	市販菓子 麦茶	うどん 小麦粉 さつま芋 里芋	豚肉 チーズ 牛乳	大根 人参 ねぎ	530kcal 15g 19g・2.3g
28	月	ごはん 豆腐のみそ汁 鶏ささ身パン粉焼き さつま芋の素揚げ 切干大根と高野豆腐の煮物	メープルトースト 揚げマカロニ くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米+胚芽米 さつま芋 食パ ン	鶏ささ身 豆腐 高野豆腐	しめじ なめこ 切干大根 ねぎ パセ リ	576kcal 20g 20g・1.7g
15 29	火	ごはん すまし汁 かじきの玉ねぎソースかけ カリフラワー炒め もやしのり酢和え	おでん 田作り風いりこ くだもの 麦茶	パン 麦茶	白米+胚芽米 じゃが芋	かじき ウインナー	玉ねぎ 大根 ねぎ えのき 人参 カリフラワー もやし	455kcal 18g 19g・2.1g
16 30	水	豚肉さつま芋の炊き込みごはん つみれ汁 車麩のそぼろあんかけ	ココアケーキ くだもの 麦茶	おにぎり 麦茶	白米+胚芽米 さつま芋 小麦粉	豚肉 いわし 車麩	ねぎ 白菜 玉ねぎ 人参 ごぼう たけのこ	572kcal 17g 19g・1.9g
17 31	木	ごはん 長いもと卵のみそ汁 さばのカレー揚げ マーボー春雨	ごへいもち 煮豆 くだもの 麦茶	パン 麦茶	白米+胚芽米 長芋	さば 卵 豚肉	長芋 えのき ねぎ もやし	518kcal 17g 15g・1.5g
4 18	金	マーボー丼 じゃが芋のみそ汁 れんこんの煮物	焼き芋 レーズン くだもの 牛乳	パン 麦茶	白米+胚芽米 じゃが芋 さつま芋	豚肉 豆腐 牛乳	わかめ 玉ねぎ ねぎ たけのこ しいたけ れんこん	500cal 15g 11g・1.7g
5 19	土	さば入りドライカレー 白菜スープ かぼちゃの煮物 くだもの	生クリームサンド あみえび くだもの 牛乳	市販菓子 麦茶	白米+胚芽米 ロールパン	豚肉 さば缶 生クリーム 牛乳	人参 玉ねぎ ピーマン トマト 白菜 かぼちゃ	527kcal 17g 15g・1.7g



☆土曜保育の出欠連絡は
食材準備のため早めにお願
いします。

☆水筒は水分補給に必要な
ため毎日持参してください。

☆当日に、延長保育を
申し込む場合は補食の準備
がありますので、なるべく
4時半までにご連絡ください。

☆幼児はクッキングやお手伝
い活動をします。長い髪は結
んできてください。また
マニキュアは不衛生で
す。園ではやめましょう。

☆魚は、さば…千葉県産
あじ…島根県産
かじき…アメリカ産
肉は、豚肉…茨城県産
鶏肉…宮崎県産
を使用しています。



☆食材の都合により献立を変えることがあります。