



平成30年度 かしま保育園

1月の予定献立表



おもちのひみつ

焼くとやわらかくなり、膨らむおもち。膨らむのは、おもちの中の水分や空気が熱で膨張するから。つきたてのおもちは水分や空気が多いのでよく膨らみます。

そのうえおもちは、実はごはんより消化がよいのです。
ただし、食べ過ぎないようにしてください。

日	曜	3歳未満児のみ	主食	献立メニュー (3歳以上児・3歳未満児用)	
		10時おやつ		主菜・副菜・汁物・付け合わせ	3時のおやつ
1	火				
2	水				
3	木				
4	金	ハイハイ	そばろご飯	牛乳、小松菜とコーンのサラダ、みそ汁(キャベツ・わかめ)	ジョアストロベリー、甘辛せんべい
5	土	ふがし	煮込みうどん	牛乳、キャベツときゅうりの塩もみ、トマト	ぶどうとりんごJ、サラダせんべい
6	日				
7	月	甘辛せんべい	ごはん	納豆(ひきわり)、肉入り野菜炒め、みそ汁(大根・生揚げ)、トマト	フルーチェ、ビスケット
8	火	ハイハイ	ごはん	鶏肉の味噌焼き、切り干し大根(小松菜)、すまし汁(ふ・えのき)	牛乳、りんごケーキ
9	水	みかん缶	ごはん	ポークカレー、おなかブロッコリー、みかん	ヨーグルト、サラダせんべい
10	木	ふがし	ごはん	めかじきの角煮、ナムルのほうれん草、みそ汁(豆腐・わかめ)、みかん	牛乳、二色パン
11	金	ビスケット	ごはん	肉入り金平ごぼう、きゅうりとツナの和え物、なめこ汁	牛乳、蒸かしさつま芋
12	土	サラダせんべい	わかめご飯	牛乳、けんちん汁、みかん	ジョアストロベリー、甘辛せんべい
13	日				
14	月				
15	火	サラダせんべい	焼きそば	青菜とコーンのサラダ、すまし汁(卵・三つ葉)、トマト	牛乳、焼きおにぎり
16	水	ふがし	ごはん	鶏のから揚げ、おなかブロッコリー、みそ汁(白菜・油揚げ)	牛乳、ふわふわ団子
17	木	甘辛せんべい	ごはん	クリームシチュー、さつま揚げの煮付け、キャベツときゅうりの正油漬け、トマト	ヨーグルト和え、ビスケット
18	金	みかん缶	ごはん	めかじきの照り焼き、小松菜と人参のおなか和え、中華風ニラ玉汁	牛乳、フレンチトースト
19	土	ふがし	鮭ご飯	牛乳、みそ汁(玉葱・油揚げ)、トマト	ヤクルト、甘辛せんべい
20	日				
21	月	ビスケット	お赤飯	大根の炒りどり、ほうれん草ともやしの和え物、すまし汁(豆腐・三つ葉)	フルーツ白玉、甘辛せんべい
22	火	みかん缶	ごはん	ポークジンジャー、キャベツときゅうりの塩もみ、みそ汁(もやし・油揚げ)	牛乳、蒸かしじゃが芋
23	水	サラダせんべい	ごはん	スペイン風オムレツ、生揚げの煮付け、わかめスープ、トマト	牛乳、フランスパン(苺・マ)
24	木	甘辛せんべい	ごはん	焼き鮭(正油風味)、パスタサラダ、みそ汁(かぼちゃ)、みかん	牛乳、ばななケーキ
25	金	ハイハイ	ごはん	肉団子の甘辛煮、小松菜のおなか和え、すまし汁(にら・豆腐)	プリン、甘辛せんべい
26	土	ふがし	そばろご飯	牛乳、すまし汁、トマト	ぶどうとりんごJ、サラダせんべい
27	日				
28	月	ハイハイ	スパゲッテ	ナポリタン、キャベツとわかめのサラダ、すまし汁(ふ・えのき)、ヤクルト	牛乳、きな粉団子
29	火	ふがし	ごはん	チキンカレー、青菜とコーンのサラダ、みかん	フルーツみつ豆、ビスケット
30	水	ビスケット	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き、ほうれん草ともやしの和え物、けんちん汁、トマト	プリン、バナナ
31	木	みかん缶	ごはん	炒り豆腐、おなかブロッコリー、みそ汁(ふ・葱)	牛乳、蒸かしさつま芋

※ 1ヶ月の平均栄養価は次の通りです。

※この献立表は、予定でありますので変更になる場合もあります。

3歳以上児	エネルギー	560 kcal	たんぱく質	21.7 g	脂質	16.5 g	カルシウム	242mg
3歳未満児	エネルギー	470 kcal	たんぱく質	17.8 g	脂質	13.0 g	カルシウム	188mg

