

2022年

1月のこんだて

【新庄保育園】

日曜日	朝間食	昼食	主な材料と体内での働き			昼間食	【乳児栄養価】 エネルギー たんぱく質	【幼児栄養価】 エネルギー たんぱく質
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			
1 土	*お正月*							
3 月								
4 火								
5 水	牛乳 白い風船	ごはん ハンバーグ ケチャップソース スパサラダ オレンジ	米 スパゲティ エッグケアマヨ	ハンバーグ	コーン 枝豆 オレンジ	牛乳 マーブルケーキ	513 kcal 14.9 g	619 kcal 18.0 g
6 木	牛乳 マンナウエハース	年明けうどん 花野菜の和え物 りんご	うどん	きざみあげ	人参 大根 小松菜 カリフラワー ブロッコリー りんご	※お茶 焼きおにぎり	337 kcal 10.7 g	418 kcal 12.4 g
7 金	牛乳 ミニサラダ醤油 ●マンナビスケット	◆七草◆ 七草ごはん 鶏肉の照り焼き ひじきの炒め煮 みかん	米 キャノーラ油	鶏肉 さつま揚げ	七草 ひじき 人参 キヌサヤ みかん	牛乳 麩のラスク 甘草いりこ ●いりこ×ラスク増量	463 kcal 19.1 g	533 kcal 24.0 g
8 土	牛乳 ビスコ	きんぴら丼 バナナ	米 キャノーラ油	豚肉	ごぼう 玉葱 人参 ピーマン バナナ	牛乳 星たべよ	466 kcal 14.3 g	572 kcal 17.8 g
10 月	*成人の日*							
11 火	牛乳 ビスケット	ごはん メンチカツ お好みソース かぼちゃサラダ オレンジ	米 キャノーラ油 エッグケアマヨ	メンチカツ	南瓜 枝豆 オレンジ	牛乳 メープルクッキー	545 kcal 13.1 g	662 kcal 16.8 g
12 水	牛乳 マンナビスケット	ごはん 豚肉の蒲焼き風 春菊のおかか和え パイナップル	米	豚肉 かつおぶし	春菊 人参 パイナップル	★食育★ ※お茶 五平餅	461 kcal 16.5 g	503 kcal 18.4 g
13 木	牛乳 せんべい ●鉄分入りビスケット	ごはん 鰯の酢醤油焼き 白菜の煮浸し すまし汁 りんご	米	アジ ちくわ 木綿豆腐	白菜 人参 わかめ りんご	牛乳 オレンジゼリー	397 kcal 17.7 g	478 kcal 21.0 g
14 金	牛乳 クラッカー	ごはん 鶏肉のクリームソース煮 小松菜のソテー バナナ	米 キャノーラ油	鶏肉 荒挽きウインナー	玉葱 しめじ グリーンピース 小松菜 人参 バナナ	牛乳 焼きポテト	448 kcal 17.0 g	541 kcal 20.5 g
15 土	牛乳 ソフトせんべい	焼きそば みかん	焼きそば キャノーラ油	豚肉	キャベツ 玉葱 人参 もやし あおさ粉 みかん	牛乳 アスバラガス ●ハイハイ	540 kcal 16.8 g	531 kcal 19.5 g
17 月	牛乳 カルシウムせんべい	ごはん 鶏むね肉のみそマヨ焼き ほうれん草のさっと煮 みかん	米 エッグケアマヨ	鶏肉	ほうれん草 人参 みかん	牛乳 アップルケーキ	478 kcal 19.9 g	504 kcal 24.1 g
18 火	牛乳 星たべよ	ごはん とんてき 拌三絲 スープ バナナ	米 春雨 ごま油	豚肉	きゅうり 人参 玉葱 コーン バナナ	牛乳 マカロニあべかわ	496 kcal 19.1 g	601 kcal 23.1 g
19 水	牛乳 えび満月 ●マンナポーロ	◇お弁当の日(たんぼ)◇ ごはん 高野豆腐の中華煮 さつまいもの甘辛焼き オレンジ	米 キャノーラ油 さつまいも	高野豆腐 さつま揚げ	玉葱 人参 キヌサヤ 木くらげ オレンジ	牛乳 シュガーバターサンド	501 kcal 16.8 g	623 kcal 21.7 g
20 木	牛乳 ぼたぼた焼き ●マンナビスケット	煮込みうどん ブロッコリーのごま和え りんご	うどん すりごま	鶏肉 かまぼこ	玉葱 人参 青葱 ブロッコリー りんご	※お茶 香ばし醤油菜飯むすび	325 kcal 11.8 g	405 kcal 14.6 g
21 金	牛乳 ビスケット	ごはん カレーの磯辺揚げ ひじきサラダ みかん	米 キャノーラ油 エッグケアマヨ	カレー	あおさ粉 ひじき 枝豆 人参 みかん	牛乳 ココアクッキー	499 kcal 17.9 g	1109 kcal 32.6 g
22 土	牛乳 白い風船	フルコギ丼 バナナ	米 ごま油	豚肉	玉葱 人参 ピーマン バナナ	牛乳 ソフトせんべい	568 kcal 18.0 g	755 kcal 23.7 g
24 月	牛乳 マンナウエハース	ごはん 豚肉の塩麹ステーキ 青梗菜のナムル みかん	米 キャノーラ油 ごま油	豚肉	ちんげん菜 人参 みかん	牛乳 りんごゼリー	457 kcal 16.0 g	538 kcal 19.1 g
25 火	牛乳 ミニサラダ醤油 ●鉄分入りビスケット	ごはん 鶏肉のごま焼き 切り昆布の煮物 パイナップル	米 白ごま ごま油	鶏肉 ちくわ	きざみ昆布 人参 パイナップル	牛乳 ドーナツ	483 kcal 17.2 g	593 kcal 20.9 g
26 水	牛乳 ビスコ	ごはん カレーライス マカロニサラダ オレンジ	米 むきメーク カレーフレーク キャノーラ油 マカロニ エッグケアマヨ	豚肉	玉葱 人参 きゅうり オレンジ	牛乳 ミルククッキー	602 kcal 16.2 g	727 kcal 20.2 g
27 木	牛乳 ビスケット	ごはん 鯖の生姜煮 大根なます 味噌汁 りんご	米	さわら きざみあげ	切干大根 人参 わかめ りんご	牛乳 ココアくすもち	485 kcal 19.2 g	531 kcal 22.7 g
28 金	牛乳 マンナビスケット	ごはん 豚肉のケチャップ炒め インゲンのツナ和え バナナ	米 キャノーラ油	豚肉 シーチキン	玉葱 ピーマン インゲン 人参 バナナ	牛乳 きなこケーキ	534 kcal 19.4 g	695 kcal 25.8 g
29 土	牛乳 せんべい ●マンナウエハース	塩ラーメン グレープフルーツ	ラーメン キャノーラ油	鶏肉	キャベツ 玉葱 人参 木くらげ グレープフルーツ	牛乳 クラッカー	414 kcal 17.9 g	557 kcal 23.6 g
31 月	牛乳 ソフトせんべい	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き 小松菜のお浸し オレンジ	米 キャノーラ油	鶏肉 かつおぶし	小松菜 人参 オレンジ	牛乳 サブレ	568 kcal 17.4 g	558 kcal 20.1 g

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
 ※完了期食は揚げ物・昼食で提供するフルーツの缶詰・いりこそのものは使用しません。
 ●は完了期代替え食です。
 ◆7日は七草メニューを提供します。

