

第一保育所 1月の献立

日 曜日	午前おやつ			午後おやつ			主な食材	kcal	塩分	
	離乳	乳児	昼食献立	離乳	乳児					
希望保育	5 月	ハイハイイン	ぱりんこ	ごはん、ふりかけ、かぼちゃコロッケ、いんげんごま和え、吸物	魚スナック	ムーンライトクッキー	米//ふりかけ//かぼちゃコロッケ//いんげん、竹輪、人参、ごま//ほうれん草、麸、わかめ	牛乳	494	1.8
	6 火	ひじきせんべい	カニチップ	野菜ラーメン、チキンナゲット、フルーツ	ベビーダノン	ぼたぼた焼き	中華麺、豚肉、白菜、もやし、人参、コーン、葱//チキンナゲット、ケチャップ//みかん缶、パイン缶	牛乳	452	1.9
	7 水	おこめせんべい	カルシウムせんべい	ごはん、ふりかけ、筑前煮、マカロニサラダ、味噌汁	バナナ	豆乳バナナケーキ	米//ふりかけ//鶏肉、ごぼう、里芋、人参、れんこん、しいたけ、いんげん//マカロニ、胡瓜、ハム、マヨネーズ//玉葱、わかめ、えのき//ホットケーキミックス、豆乳バナナ	牛乳	554	1.8
	8 木	魚せんべい	動物ビスケット	親子丼、ほうれん草のしらす和え、味噌汁	野菜スナック	ハッピーターン	米、鶏肉、卵、玉葱、干ししいたけ、みつば//ほうれん草、もやし、人参、しらす//大根、葱、油揚げ	牛乳	510	1.8
	9 金	ハイハイイン野菜	ベジたべる	カレーライス、ハムキャベツサラダ、フルーツヨーグルト	さつま芋煮	芋せんざい	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、カレー粉//キャベツ、人参、卵、ハム、マヨネーズ//みかん缶、パイン缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト//さつま芋、こしあん	牛乳	561	1.3
	10 土	おかし	おかし	にゅうめん、かき揚げ、フルーツ	おかし	おかし	そうめん、わかめ、なると、葱、卵//玉葱、人参、竹輪、天ぷら粉//みかん缶	牛乳	475	2.0
	13 火	ひじきせんべい	かっぱえびせん	ごはん、ふりかけ、さわら西京焼き、春雨サラダ、沢煮椀	野菜スナック	ココナッツサフレ	米//ふりかけ//さわら//春雨、人参、ブロッコリー、コーン、マヨネーズ//大根、人参、えのき、さつま揚げ、葱	牛乳	501	1.8
	14 水	おこめせんべい	白い風船	ミートスパゲティ、甘酢みかんサラダ、コンソメスープ	南瓜煮	野菜蒸しパン	スパゲティ、合挽きミンチ、玉葱、人参、グリンピース、トマトソース、ケチャップ//キャベツ、人参、胡瓜、みかん缶//玉葱、しめじ、パセリ//ホットケーキミックス、野菜ジュース	牛乳	491	1.4
	15 木	魚せんべい	おさつスナック	ワインナーピラフ、花野菜と卵のサラダ、わかめスープ	ハイハイイン	ムーンライトクッキー	米、ワインナー、コーン、玉葱、人参、グリンピース//ブロッコリー、カリフラワー、人参、卵、マヨネーズ、ケチャップ//えのき、玉葱、わかめ	牛乳	503	1.6
	16 金	ハイハイイン野菜	ハーベスト	ごはん、麻婆豆腐、かにかまサラダ、中華スープ	ベビーダノン	杏仁フルーツ	米//豆腐、豚ミンチ、玉葱、干ししいたけ、葱//いんげん、かにかま、コーン、ドレッシング//チングン菜、人参、わかめ//杏仁豆腐、黄桃缶、パイン缶	牛乳	474	0.9
	17 土	おかし	おかし	五目うどん、ツナサラダ、フルーツ	おかし	おかし	うどん、鶏肉、大根、人参、干ししいたけ、葱//いんげん、人参、ツナ、マヨネーズ//みかん缶	牛乳	463	1.7
	19 月	ハイハイイン	ぱりんこ	菜飯、白身フライ、ひじき煮、味噌汁	りんご煮	りんごおかし	米、菜飯の素//白身フライ、タルタルソース//ひじき、人参、さつま揚げ//白菜、油揚げ、葱//りんご	牛乳	489	1.8
	20 火	ひじきせんべい	カニチップ	ごはん、豚肉の焼肉風、ブロッコリーおかか和え、味噌汁	魚スナック	ぼたぼた焼き	米//豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン//ブロッコリー、人参、花かつお//大根、わかめ、ねぎ	牛乳	476	1.7
	21 水	おこめせんべい	カルシウムせんべい	野菜たっぷりカレー、青のりポテト、フルーツヨーグルト	さつま芋煮	ぶどう寒天	米、鶏肉、南瓜、玉葱、人参、ピーマン、カレー粉//じゃが芋、青のり//パイン缶、みかん缶、黄桃缶、バナナ、ヨーグルト//ホットケーキミックス、卵、牛乳、ケーキソリップ//ぶどうジュース、寒天	牛乳	493	1.2
	22 木	魚せんべい	動物ビスケット	ごはん、ふりかけ、野菜コロッケ、コールスローサラダ、味噌汁	野菜スナック	ハッピーターン	米//ふりかけ//野菜コロッケ//キャベツ、胡瓜、人参、コーン、マヨネーズ、レモン果汁//えのき、葱、わかめ	牛乳	519	1.6
	23 金	ハイハイイン野菜	ベジたべる	パン、タンドリーチキン、ミモザサラダ、コーンスープ	ベビーダノン	ドーナツ	パン//鶏肉、ヨーグルト、カレー粉、ケチャップ//ブロッコリー、人参、卵、マヨネーズ//コーンスープの素、コーン//ホットケーキミックス、卵、牛乳	牛乳	505	1.9
	24 土	おやつ	おやつ	チキンライス、ポテトサラダ、スープ	おやつ	おやつ	米//鶏肉、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ//じゃが芋、ミックスベジタブル、マヨネーズ//玉葱、しめじ、パセリ	牛乳	448	1.1
	26 月	ハイハイイン	星たべよ	ゆかりごはん、鰯味噌焼き、ナムル、けんちん汁	ベビーダノン	フルーチェ	米、ゆかり//サバ//ほうれん草、もやし、人参//竹輪、里芋、大根、人参、ごぼう、葱//フルーチェの素、牛乳	牛乳	493	1.4
	27 火	ひじきせんべい	かっぱえびせん	焼きそば、さつま芋とリンゴのサラダ、卵スープ	野菜スナック	ココナッツサフレ	焼きそば麺、豚肉、キャベツ、人参、ピーマン//さつま芋、りんご、マヨネーズ//卵、玉葱、わかめ	牛乳	505	1.5
	28 水	おこめせんべい	白い風船	三色丼、ごぼうサラダ、吸物	南瓜煮	ココア蒸しパン	米、鶏ひき肉、卵、いんげん//ごぼう、人参、胡瓜、マヨネーズ//えのき、ほうれん草、玉葱//ホットケーキミックス、ココア	牛乳	513	2.0
	29 木	魚せんべい	おさつスナック	ごはん、ツナじゃが、ほうれん草お浸し、味噌汁	ひじきせんべい	ムーンライトクッキー	米//じゃが芋、玉葱、人参、糸こんにゃく、いんげん、ツナ//ほうれん草、もやし、人参//大根、わかめ、葱	牛乳	477	1.7
	30 金	ハイハイイン野菜	ハーベスト	ごはん、豚肉と野菜の味噌炒め、南瓜サラダ、吸物	魚スナック	バームクーヘン	米//豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン//南瓜、コーン、マヨネーズ//豆腐、しめじ、みつ葉//ホットケーキミックス、ココア	牛乳	505	1.1
	31 土	おかし	おかし	和風スパゲティ、コールスローサラダ、スープ	おかし	おかし	スパゲティ、玉葱、人参、ツナ、塩昆布、バター//キャベツ、胡瓜、コーン、マヨネーズ、レモン果汁//玉葱、人参、パセリ	牛乳	441	1.1

・離乳については、個々に合わせた材料・調理方法に変更して提供いたします。

・材料の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願いします。

☆ホットケーキミックスは卵・乳なしのものを使っています。

☆マヨネーズは特定原材料7品目、カレーは28品目 未使用のもので提供しています。

