

2021年1月



1月の平均栄養価

エネルギー：456kcal たんぱく質 17.7g 脂質： 11.8g 塩分： 2.0



祝昌保育園

日	曜日	行事	10時のおやつ	昼食	3時おやつ	離乳食(中期)
1	金	元旦				
2	土					
3	日					
4	月	保育始め(平常保育)	麦茶 いもけんぴ	白飯 ポークビーンズ マカロニサラダ 大根の味噌汁 パナナ	牛乳 草加せんべいサラダ味	白粥 大豆のケチャップ煮 味噌汁 パナナ
5	火		牛乳 ししまるせんべい	鶏ちゃんうどん カリフラワーのマヨネーズ焼き 酢の物 りんご	麦茶 しらすとほうれん草のおにぎり	鶏入りうどん カリフラワーの洋風煮 りんご
6	水		牛乳 カルテツリトルクッキー	筑前飯 まぐろカツ 春雨サラダ ニラ玉汁 オレンジ	麦茶 プリン	ミックス粥 たららの和風煮 すまし汁 オレンジ
7	木		牛乳 野菜スティック	七草風雑炊 八幡巻 伊達巻 いちご	ヤクルト かまぼこちっぷす	野菜雑炊 ささみのごまスティック いちご
8	金		オレンジジュース チーズ	ラーメン 餃子 野菜炒め みかん	麦茶 揚げ餅	スープマカロニ 豆腐の旨煮 みかん
9	土		りんご乳酸菌 カルテツベビードーナツ	調理パン 牛乳		スティックパン ミルク
10	日					
11	月	成人の日				
12	火		牛乳 はっぱなせんべい	煮込みうどん 厚揚げの煮物 ハムサラダ 白桃缶	麦茶 ふかし芋	煮込みうどん 豆腐のケチャップ煮 白桃缶
13	水		牛乳 ふがし	わかめご飯 鮭のホイル焼き キャベツとコーンの和え物 豆腐とほうれん草のすまし汁 みかん	麦茶 グレープゼリー	白粥 たららの旨煮 すまし汁 みかん
14	木		牛乳 野菜スティック	きのこスパゲティ ゆで卵サラダ ミネストローネ いちご	麦茶 ドーナツ	挽肉入りスープスパ 野菜のとろとろ煮 いちご
15	金	安全点検日	りんごジュース チーズ	カレーライス 福神漬 れんこんのきんぴら 白菜の味噌汁 パナナ	ヤクルト カルテツリトルクッキー	鶏肉粥 野菜の煮物 味噌汁 パナナ
16	土		ピルクル 草加せんべいサラダ味	調理パン 牛乳		パン粥 ミルク
17	日					
18	月		牛乳 いもけんぴ	ふりかけご飯 鯖のごま味噌焼き 拌三絲 麩とえのきのすまし汁 パイン缶	カルピス ししまるせんべい	ふりかけ粥 白身魚の味噌煮 すまし汁 パイン缶
19	火		牛乳 かまぼこちっぷす	ミートソース フレンチサラダ 半片スープ いちご	麦茶 小松菜とバナナのケーキ	赤ちゃんミートソース 野菜の旨煮 スープ いちご
20	水	体位測定	牛乳 カルテツベビードーナツ	白飯 カレー風味の鶏の唐揚げ ワカメサラダ のっぺい汁 みかん	麦茶 ヨーグルト	白粥 鶏肉の甘辛煮 すまし汁 みかん
21	木		牛乳 野菜スティック	きのこうどん 炒り豆腐 白菜と昆布の即席漬け りんご	麦茶 たこ焼き風じゃが	うどんのくたくた煮 豆腐のあんかけ りんご
22	金	職員会議	野菜ジュース チーズ	中華丼 レンコンサラダ 青梗菜と豆腐のかき玉汁 パナナ	ジョア ふがし	白粥 ささみの和風煮 すまし汁 パナナ
23	土		りんご乳酸菌 草加せんべいサラダ味	調理パン 牛乳		スティックパン ミルク
24	日					
25	月	避難訓練	牛乳 カルテツリトルクッキー	白飯 白身魚の洋風焼き 三色ごま和え チキンスープ オレンジ	コーヒー牛乳 はっぱなせんべい	白粥 たららの洋風煮 スープ オレンジ
26	火		牛乳 ししまるせんべい	磯うどん じゃが芋の煮物 ツナサラダ 白桃缶	麦茶 蒸しパン	肉入りうどん じゃが芋の煮物 白桃缶
27	水		牛乳 いもけんぴ	しらすご飯 れんこんの中華風煮込み シルバーサラダ 豆腐の味噌汁 パナナ	麦茶 プリン	しらす粥 鶏挽肉団子 味噌汁 パナナ
28	木		牛乳 野菜スティック	にゅうめん 竹輪の変わり揚げ 浅漬 みかん	麦茶 フルーツヨーグルト	にゅうめん 豆腐の和風煮 みかん
29	金		りんごジュース チーズ	三色丼 ポテトサラダ もやしの味噌汁 りんご	ヤクルト かまぼこちっぷす	ミックス雑炊 じゃが芋のそぼろあんかけ 味噌汁 りんご
30	土		ピルクル ふがし	調理パン 牛乳		パン粥 ミルク
31	日					

の献立は旬の食材の「れんこん」を使った献立です