

令和2年度

1月の予定献立表

むつみ保育園

日	曜日	未満児おやつ	メニュー	おやつ	行事予定	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
4	月	クッキー	パン・みかん・牛乳		希望保育		パン	
5	火	ビスケット	鮭のムニエル・華風サラダ・しめじのみそ汁・ボンカン	アムシロ・菓子	一斉保育開始	塩鮭・ハム・煮干し粉 スキムミルク	米・小麦粉・バター・春雨 ごま油・砂糖	人参・玉ねぎ・胡瓜・もやし・しめじ ボンカン
6	水	ぶどうジュース	スパゲティ・チーズサラダ・卵とコーンのスープ・バナナ	ポテトフライ・牛乳	食育(ちゅうりっぷ) 箸の持ち方	豚ひき肉・チーズ・卵	スパゲティ・バター・油 片栗粉・ジャガイモ	玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン缶・トマト レタス・胡瓜・バナナ
7	木	せんべい	肉味噌豆腐・シュウマイ・胡瓜とワカメの酢の物・ボンカン	フルーチェ		豚ひき肉・豆腐・牛乳	米・油・砂糖・片栗粉・麩 ごま油	生姜・ニンニク・玉ねぎ・人参・椎茸 胡瓜・サトウ・わかめ・ボンカン
8	金	ウエハース	カレーライス・フルーツサラダ・福神漬	おからのマフィン 野菜ジュース	避難訓練 身体測定	豚もも肉	米・油・ジャガイモ	人参・玉ねぎ・胡瓜・グリーンピース・りんご 豆・パイ・レタス・福神漬
9	土	せんべい	チョコ大福・みかん・牛乳		もちつき大会	きな粉・あんこ	もち・片栗粉・砂糖	みかん
12	火	ビスケット	八宝菜・ハムカツ・ふりかけ・バナナ	ヨーグルト(せんべい)		豚もも肉・卵・ハム ヨーグルト	米・油・片栗粉・小麦粉 パン粉	玉ねぎ・人参・筍・椎茸・白菜・ピーマン バナナ
13	水	クッキー	白身魚のチーズ風味・五目ナムル・コンソメスープ・ボンカン	チョコチップケーキ 牛乳	体育指導日	さわら・粉チーズ・ベーコン 卵・牛乳・スキムミルク	米・マヨネーズ・砂糖・ごま油 バター・サトウ・ジャガイモ	玉ねぎ・人参・胡瓜・キャベツ・もやし ボンカン
14	木	せんべい	鶏のカレー揚げ・胡瓜とツナの和え物・白菜と油揚げのみそ汁・ミトト・甘昆布	フルーツのヨーグルト和え		鶏むね肉・ツナ缶・煮干し粉 ヨーグルト	米・片栗粉・油・砂糖・ごま	胡瓜・白菜・ネギ・ミトト・甘昆布 モモ・みかん・パイナップル・バナナ
15	金	ウエハース	ビビンバ・サウザンサラダ・はんぺんのすまし汁・バナナ	ショートケーキ・麦茶	12.1月誕生会	豚ひき肉・はんぺん	米・砂糖・ごま・ごま油・油	玉ねぎ・人参・ニンニク・もやし・胡瓜 サトウ・コーン・人参・わかめ・わかめ・バナナ
16	土	せんべい	おにぎり・ワンタンスープ・バナナ・麦茶				米	人参・玉ねぎ・バナナ
18	月	せんべい	五目ひじき・ウインナー・豆腐となめこのみそ汁・バナナ	ふかし芋・ジョア	食育(ひまわり) 食べ物クイズ	大豆・さつま揚げ・ウインナー 豆腐・煮干し粉	米・コンニャク・油・砂糖 サツマイモ	ヒジキ・人参・なめこ・バナナ
19	火	ビスケット	ナポリタン・胡瓜のピクルス・大根と油揚げのみそ汁・ボンカン・ふりかけ	ゼリー	食育(きく) 食べ物クイズ	ベーコン・油揚げ・煮干し粉 牛乳	米・スパゲティ・砂糖・油 ごま油	人参・玉ねぎ・ピーマン・胡瓜・大根 ボンカン
20	水	クッキー	ワカメご飯・筑前煮・なめこのみそ汁・バナナ	アムシロ・菓子	食育(ゆり) 食べ物クイズ	鶏もも肉・煮干し粉 スキムミルク	米・コンニャク・油・里芋 砂糖	ワカメ・ゴボウ・レンコン・椎茸・人参 なめこ・ほうれん草・バナナ
21	木	リンゴジュース	肉団子・チーズサラダ・白菜とベーコンのスープ・トマト	フランスパン・牛乳	かるた会	豚ひき肉・卵・スキムミルク ベーコン	米・小麦粉・ごま油・油・砂糖 片栗粉・フランスパン	玉ねぎ・椎茸・生姜・コーン缶・トマト レタス・胡瓜・白菜・人参
22	金	牛乳	白身魚のカレーフライ・サラダ・キャベツスープ・バナナ・のり缶	チーズトースト オレンジジュース		さわら・卵・ベーコン 粉チーズ	米・小麦粉・パン粉・油・食パン ジャガイモ・マーガリン	コーン缶・トマト・レタス・胡瓜・人参 キャベツ・バナナ・のり缶
23	土	せんべい	おにぎり・ワンタンスープ・バナナ・麦茶			ワンタン	米	人参・玉ねぎ・バナナ
25	月	クッキー	大根と鶏肉の煮物・ほうれん草のお浸し・わかめと豆腐のみそ汁・ボンカン・のり缶	プリン(せんべい)		鶏もも肉・削り節・豆腐 煮干し粉	米・油・砂糖	大根・人参・椎茸・生姜・ほうれん草 ワカメ・ボンカン・のり缶
26	火	オレンジジュース	ハヤシライス・豆腐サラダ・バナナ	手作りクッキー ぶどうジュース	食育(ゆり) クッキー作り	豚もも肉・豆腐・卵 スキムミルク	米・油・バター・砂糖・小麦粉	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・レタス・胡瓜 トマト
27	水	ビスケット	ハンバーグ・スパゲティサラダ・コンソメスープ・トマト	コーンフレーク・牛乳	体育指導日	豚ひき肉・スキムミルク 牛乳・ハム・ベーコン	米・パン粉・油・パスタ マヨネーズ・グリーンピース・コーン缶	生姜・玉ねぎ・人参・ピーマン・胡瓜 レタス・トマト
28	木	ヤクルト	コーンシチュー・チキンナゲット・和風サラダ・ボンカン・ふりかけ	アムシロ・菓子		豚もも肉・スキムミルク カニカマ	米・ジャガイモ・油・砂糖 小麦粉・ごま油	玉ねぎ・人参・コーン缶・グリーンピース・ 胡瓜・トマト・ワカメ・ボンカン
29	金	ウエハース	五目うどん・ツナサラダ・バナナ	シュークリーム スポロン		油揚げ・豚もも肉・ツナ缶	うどん	人参・玉ねぎ・椎茸・レタス・胡瓜 バナナ
30	土	せんべい	おにぎり・ワンタンスープ・バナナ・麦茶			ワンタン	米	人参・玉ねぎ・バナナ

☆3歳以上児(ひまわり・きく・ゆり)はお米を1升(1.6kg)お願いします。

☆保育園のメニューを紹介します。お家でも是非作ってみてください!

☆チーズトースト(1人分)☆

食パン(8枚切り)1枚 マーガリン5g 粉チーズ 2g

①食パンにマーガリンを塗る。②マーガリンの上に粉チーズを振りかける。

③オーブントースターで少し色がつくくらいまで3~4分焼く。

できあがり♪♪



\*\*\*今月の平均栄養価は次のとおりです。\*\*\*

3歳以上児:(エネルギー 558キロカロリー) (カルシウム243mg) (食塩 2.3g)

3歳未満児:(エネルギー 507キロカロリー) (カルシウム229mg) (食塩 1.8g)