



# 1月のきゅうしょくこんだて

認定こども園 長岡みのり幼稚園



日	曜日	献立名	主な材料	栄養価	1. 2歳児 午前のおやつ	延長児の 午後のおやつ
				エネルギー たんぱく質 脂肪		
1月10日	水	大根菜と鮭のごはん・かまぼこのすまし汁・豆腐ハンバーグのあんかけ・胡麻なます・みかん	米・大根菜・鮭・かまぼこ・ねぎ・ほうれん草・豆腐ハンバーグ・大根・人参・みかん	413kcal 12.5g 9.9g	豆乳	豆腐パンケーキ 麦茶
1月11日	木	ニラのスタミナ丼・豆腐の中華スープ・レンコンと絹さやのサラダ・バナナ	米・豚挽肉・にら・人参・玉ねぎ・豆腐・わかめ・しいたけ・レンコン・さやえんどう・ハム・バナナ	491kcal 18.3g 18.5g	りんご	やきいも 麦茶
1月15日	月	ごはん・玉ねぎと生揚げのみそ汁・照り焼きチキン・根菜きんぴら・みかん	米・玉ねぎ・生揚げ・鶏肉・ごぼう・レンコン・人参・みかん	430kcal 14.2g 10.0g	ヨーグルト	おにぎり 麦茶
1月16日	火	丸パン(ブルーベリー&マーガリン)・チリコンカン・コールスローサラダ・バナナ	パン・ブルーベリー・マーガリン・玉ねぎ・人参・豚ひき肉・大豆・トマトジュース・キャベツ・とうもろこし・きゅうり・ハム・バナナ	507kcal 16.7g 22.6g	せんべい	大学芋 麦茶
1月17日	水	ごはん・吹雪汁・アジフライ・しょうゆフレンチ	米・豆腐・里芋・ねぎ・小松菜・あじ・ほうれん草・もやし・ハム	399kcal 15.0g 10.3g	りんご	おにぎり 麦茶
1月18日	木	麻婆ラーメン・大根サラダ・ヨーグルト	中華麺・豆腐・豚ひき肉・人参・玉ねぎ・にら・ねぎ・たけのこ・しいたけ・大根・きゅうり・ツナ・ヨーグルト	580kcal 23.6g 17.1g	バナナ	蒸しパン 麦茶
1月19日	金	ごはん・すき焼き風汁・きりざい納豆・ほうれん草ともやしの海苔酢和え・りんご	米・牛肉・白菜・人参・白滝・しいたけ・ねぎ・焼き豆腐・春菊・ひきわり納豆・野沢菜・沢庵・ほうれん草・もやし・のり・ツナ・りんご	585kcal 18.0g 27.2g	牛乳	おにぎり 麦茶
1月22日	月	ごはん・きのこ白菜のスープ・和風肉団子・キャベツと小松菜の生姜和え・みかん	米・白菜・えのき・しめじ・肉団子・キャベツ・小松菜・人参・ハム・みかん	377kcal 12.3g 6.9g	ビスケット	フライドポテト 麦茶
1月23日	火	中華丼・牛乳・海藻サラダ・バナナ	米・白菜・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・きくらげ・豚肉・えび・筍・牛乳・海藻ミックス・ツナ・キャベツ・きゅうり・バナナ	488kcal 18.1g 18.3g	りんご	おにぎり 麦茶
1月24日	水	鶏五目ごはん・大根と豆腐のみそ汁・いわしの梅煮・ほうれん草と白菜のお浸し	米・鶏肉・油あげ・しいたけ・ごぼう・人参・豆腐・大根・ねぎ・いわし・ほうれん草・白菜	438kcal 21.6g 12.4g	ヨーグルト	きなこマカロニ 麦茶
1月25日	木	きなこ揚げパン・シチュー・ツナとキャベツのサラダ・りんご	コッパン・鶏肉・豆腐・ブロッコリー・じゃがいも・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・キャベツ・ツナ・しめじ・とうもろこし・りんご	530kcal 19.9g 22.7g	バナナ	フアマンケーキ 麦茶
1月26日	金	ハッシュドビーフ・ほうれん草のスープ・かぼちゃサラダ・デザート	米・牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム・トマトピューレ・ほうれん草・豆腐・しめじ・人参・かぼちゃ・きゅうり・ハム・デザート	582kcal 19.2g 17.7g	豆乳	おにぎり 麦茶
1月29日	月	ごはん・ポトフ・ふんわりナゲット・コールスローサラダ・バナナ	米・キャベツ・人参・じゃがいも・マッシュルーム・ソーセージ・鶏肉・ふんわりナゲット・玉ねぎ・とうもろこし・きゅうり・ハム・バナナ	619kcal 16.4g 28.0g	せんべい	蒸しパン 麦茶
1月30日	火	ちゃんこうどん・牛乳・花野菜サラダ・みかん	うどん・豚肉・油揚げ・かまぼこ・人参・白菜・大根・ほうれん草・ねぎ・えのき・牛乳・ブロッコリー・カリフラワー・とうもろこし・みかん	476kcal 21.2g 12.2g	りんご	せんべい 麦茶
1月31日	水	ごはん・豆腐となめこのみそ汁・甘酢唐揚げ・白菜の塩昆布和え・カットゼリー	米・豆腐・なめこ・鶏肉・白菜・人参・塩昆布・カットゼリー	454kcal 17.1g 10.4g	豆乳	おにぎり 麦茶