



# 1月のきゅうしよくこんだて



認定こども園 長岡みのり幼稚園

日にち	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9日	水	ごはん・麩のお吸い物・鮭の照り焼き・ほうれん草ともやしの海苔酢和え・みかん	米・麩・かまぼこ・水菜・人参・鮭・ほうれん草・もやし・ツナ・ツナ・みかん	352kcal 18.5g 3.6g	ヨーグルト	おにぎり
1月10日 もちつき大会	木	きなこもち・あんこもち・雑煮	もち・きなこ・あずき・人参・大根・豚肉・さといも・つきこん・かまぼこ・しいたけ・ねぎ	498kcal 20.0g 6.4g	豆乳	ビスケット
1月15日	火	麻婆ラーメン・牛乳・根菜とささみのマヨ和え・バナナ	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・牛乳・ささみ・レンコン・大根・バナナ	624kcal 26.7g 20.1g	せんべい	蒸しパン
1月16日	水	ごはん・大根と豆腐のみそ汁・かぼちゃひき肉フライ・ブロッコリーとツナのサラダ・カットゼリー	ごはん・大根と豆腐のみそ汁・かぼちゃひき肉フライ・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・コーン・ツナ・カットゼリー	526kcal 14.3g 15.7g	りんご	おにぎり
1月17日	木	ほたてごはん・おでん・ほうれん草のおかか和え・りんご	米・ほたて・人参・油あげ・さつま揚げ・ちくわ・がんも・はんぺん・大根・里芋・こんにやく・ほうれん草・えのき・削り節・りんご	380kcal 17.4g 6.2g	バナナ	やきいも
1月18日	金	食パン(りんごジャム)・きのこ白菜のスープ・さといもグラタン・みかん	食パン・りんごジャム・白菜・えのきだけ・しめじ・鶏肉・里芋・人参・ブロッコリー・玉ねぎ・チーズ・みかん	450kcal 16.5g 14.2g	ヨーグルト	きなこマカロニ
1月21日	月	ごはん・えのきと小松菜のすまし汁・照り焼き風肉団子・厚揚げと野菜の煮物	ごはん・えのき・小松菜・人参・肉団子・生揚げ・大根	396kcal 14.7g 9.9g	バナナ	せんべい
1月22日	火	ねぎ塩豚丼・じゃが芋とわかめのみそ汁・かぼちゃとさつまいものサラダ・ヨーグルト	米・豚肉・人参・もやし・ねぎ・キャベツ・玉ねぎ・じゃが芋・わかめ・かぼちゃ・さつまいも・きゅうり・ツナ・ヨーグルト	540kcal 21.5g 12.6g	りんご	おにぎり
1月23日	水	ほうとう風うどん・牛乳・五色和え・バナナ	うどん・豆腐・しめじ・かぼちゃ・人参・大根・白菜・ねぎ・鶏肉・牛乳・ほうれん草・ひじき・かまぼこ・ハム・バナナ	469kcal 21.4g 13.6g	ビスケット	豆腐パンケーキ
1月24日	木	ごはん・大根と白菜のあったかスープ・あじフライ・ほうれん草の白和え・みかん	米・大根・白菜・ベーコン・玉ねぎ・ねぎ・あじフライ・ほうれん草・人参・豆腐・ハム・みかん	491kcal 16.4g 14.7g	ヨーグルト	おにぎり
1月25日 誕生会	金	根菜カレー・ほうれん草のスープ・胡麻味噌サラダ・デザート	米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・れんこん・大根・ほうれん草・豆腐・キャベツ・もやし・きゅうり・デザート	550kcal 15.8g 14.0g	豆乳	蒸しパン
1月28日	月	とりそぼろ丼・きのこみぞれ汁・白菜のおひたし・バナナ	米・鶏ひき肉・人参・いんげん・玉ねぎ・しいたけ・しめじ・えのき・大根・白菜・油揚げ・バナナ	434kcal 16.8g 12.6g	りんご	おにぎり
1月29日	火	丸パン(いちご&マーガリン)・サーモンシチュー・大根と水菜のサラダ・みかん	丸パン・いちご&マーガリン・鮭・じゃが芋・人参・玉ねぎ・えりんぎ・ベーコン・ブロッコリー・大根・きゅうり・水菜・コーン・ハム・みかん	533kcal 21.8g 15.1g	ヨーグルト	りんごきんとん
1月30日	水	ごはん・豆腐とわかめのみそ汁・鶏の唐揚げ・小松菜のしらす和え・フルーチェ	米・豆腐・わかめ・玉ねぎ・鶏肉・小松菜・人参・もやし・しらす・フルーチェ	514kcal 23.1g 12.2g	ビスケット	おにぎり
1月31日	木	梅菜飯・けんちん汁・しゅうまい・もやしとブロッコリーの塩昆布和え・りんご	米・梅菜・大根・人参・里芋・ごぼう・こんにやく・油揚げ・ねぎ・しゅうまい・もやし・ブロッコリー・塩昆布	374kcal 10.5g 8.7g	バナナ	せんべい