



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9日	木	きなこもち・あんこもち・雑煮・麦茶	もち・きなこ・砂糖／もち・あずき／もち・人参・鶏肉・里芋・つきこん・かまぼこ・しいたけ・ねぎ／麦茶	494kcal 19.5g 6.2g	豆乳	ビスケット
1月14日	火	ごはん・かまぼこのすまし汁・鮭の塩焼き・紅白なます・みかん	米／かまぼこ・えのき・ほうれん草／鮭・塩／大根・人参・酢・砂糖・塩／みかん	324kcal 15.3g 2.5g	りんご	フライドポテト
1月15日	水	野菜チャーハン・白菜と肉団子のスープ・おかかポン酢和え・バナナ	米・野菜・焼き豚・人参／ミートボール・白菜・えのき・しょうゆ／キャベツ・もやし・人参・ぼん酢・かつお節	333kcal 12.5g 5.1g	ヨーグルト	蒸しパン
1月16日	木	ごはん・里芋と油揚げのみそ汁・鶏肉のさっぱり煮・ごぼうサラダ・りんご	米／里芋・油揚げ・キャベツ／鶏肉／ごぼう・人参・きゅうり・とうもろこし・ペジタブルソース／りんご	434kcal 15.5g 12.9g	ジャム クラッカー	きなこ マカロニ
1月17日	金	五目うどん・ポテトのさっぱり和え・ヨーグルト	うどん・豚肉・人参・大根・ねぎ・油揚げ／ほうれん草・かまぼこ・しょうゆ／じゃがいも・きゅうり・とうもろこし・人参・酢・しょうゆ／ヨーグルト	432kcal 16.1g 8.1g	せんべい	おにぎり
1月20日	月	ごはん・あられ汁・タラの竜田揚げ・もやしと小松菜のナムル・チーズ	米／人参・大根・じゃが芋／タラ／もやし・小松菜・きゅうり・しょうゆ・ごま・ゴマ油	413kcal 18.0g 9.5g	りんご	なんちゃって 肉まん
1月21日	火	タコライス・ほうれん草のスープ・白菜とツナの和え物・バナナ	米・豚ひき肉・牛ひき肉・玉ねぎ・人参・トマト缶・キャベツ／ほうれん草・豆腐・玉ねぎ・干しいたけ／白菜・人参・酢・しょうゆ／バナナ	475kcal 17.7g 14.0g	ヨーグルト	せんべい
1月22日	水	ふりかけごはん・生揚げと大根のオイスターソース煮・磯香あえ・みかん	米・ふりかけ／生揚げ・人参・大根・きくらげ・デンゲン菜／ほうれん草・もやし・人参・かまぼこ・刻みのり・しらす・しょうゆ／みかん	372kcal 16.6g 6.4g	ビスケット	アメリカン ドック
1月23日	木	丸パン(いちごジャム)・あさりチャウダー・かぼちゃひき肉フライ・大根ツナサラダ	丸パン・いちごジャム／あさり・じゃが芋・玉ねぎ・人参・とうもろこし・ベーコン・豆腐・ホワイトウ／かぼちゃひき肉フライ／大根・ツナ・人参・きゅうり・砂糖・しょうゆ・酢	586kcal 19.5g 18.5g	バナナ	おにぎり
1月24日 誕生会	金	ねぎ塩豚丼・豆腐ときのこのスープ・しょうゆフレンチ・デザート	米・豚肉・人参・ねぎ・キャベツ・玉ねぎ／豆腐・人参・しめじ・まいたけ・えのき／ほうれん草・もやし・ハム・しょうゆ	437kcal 19.8g 11.6g	豆乳	やきいも
1月27日	月	生姜しょうゆラーメン・もやしとブロッコリーの塩昆布和え・フルーツヨーグルト	中華麺・豚肉・人参・たけのこ・ほうれん草・ねぎ・とうもろこし・なると・しょうゆ／もやし・ブロッコリー・塩昆布／黄桃缶・白桃缶・みかん缶・ヨーグルト	399kcal 19.3g 4.7g	バナナ	おにぎり
1月28日	火	ごはん・中華風スープ・春巻き・りんごサラダ	米／玉ねぎ・わかめ・豆腐／春巻き／りんご・キャベツ・きゅうり・レーズン・酢・塩	440kcal 5.4g 15.0g	お菓子	蒸しパン
1月29日	水	ツナそぼろ丼・かぼちゃと玉ねぎのみそ汁・白菜の酢の物・バナナ	米・ツナ・人参・玉ねぎ・いんげん／かぼちゃ・玉ねぎ／わかめ・みかん缶／白菜・きゅうり・酢・塩・砂糖／バナナ	349kcal 14.6g 1.8g	ジャム クラッカー	豆腐 パンケーキ
1月30日	木	ごはん・かきたま汁・鯖の味噌煮・大根の五色和え・カットゼリー	米／玉ねぎ・玉ねぎ・小松菜・人参・えのき／鯖／キャベツ・ハム・大根・人参・とうもろこし・酢・しょうゆ／カットゼリー	443kcal 17.4g 11.2g	ヨーグルト	大学芋
1月31日	金	茶飯・牛乳・おでん・ほうれん草と人参の胡麻和え・みかん	米・しょうゆ／牛乳／揚げボール・ちくわ・がんも・はんぺん・生揚げ・大根・里芋・こんにやく／もやし・人参・ほうれん草・ごま・砂糖・しょうゆ／みかん	515kcal 20.7g 13.7g	りんご	お菓子