



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7日	木	七草ごはん・はんぺんのすまし汁・カレーの塩焼き・三色和え・だいたいムース	米・蒸飯・七草/はんぺん・わかめ・えのき/かいかい/ほうれん草・もやし・人参・削り節・しょうゆ・ごま/だいたいムース	328kcal 16.9g 3.7g	りんご	蒸しパン
1月8日	金	五目にゆう麺・ハムチーズフライ・みかん	ソフト麺・豚肉・人参・大根・ねぎ・油揚げ・ほうれん草・かまぼこ/ハムチーズフライ/みかん	491kcal 18.0g 15.1g	ヨーグルト	おにぎり
1月12日	火	中華丼・春雨サラダ・バナナ	米・白菜・人参・たまねぎ・チンゲン菜・きくらげ・豚肉・えび・たけのこ/春雨・人参・きゅうり/ハム・ベジタブルソース/バナナ	500kcal 14.8g 16.8g	オレンジ	お菓子
1月13日	水	ごはん・小松菜と人参のスープ・鶏の香草焼き・キャベツのゆかり和え・カットゼリー	米/小松菜・人参・玉ねぎ・とうもろこし/鶏肉/パン粉/パセリ/カレー粉/キャベツ/人参・きゅうり/ゆかり/カットゼリー	379kcal 14.7g 6.5g	チーズ	アメリカン ドッグ
1月14日	木	ジャムサンドイッチ・ポトフ・フルーツサラダ	ジャムサンドイッチ/たまねぎ・人参/じゃがいも・マッシュルーム・ソーセージ/りんご・バナナ/みかん缶/きゅうり/ヨーグルト/ベジタブルソース	331kcal 9.6g 10.4g	豆乳	おにぎり
1月15日	金	ごはん・豚汁・スタミナ納豆・千草和え・オレンジ	米/豚肉・人参・大根・ごぼう・じゃがいも・玉ねぎ・しらたき・ねぎ/鶏ひき肉・にら・ひきわり納豆・しょうゆ/ほうれん草・人参・油揚げ・しょうゆ・三温糖/オレンジ	435kcal 21.2g 12.5g	せんべい	チヂミ
1月18日	月	生姜焼き丼・わかめスープ・小松菜と人参のナムル・バナナ	米・豚肉・玉ねぎ・キャベツ・しょうが/豆腐・わかめ・人参/人参・小松菜・もやし・ごま油・塩・ごま/バナナ	403kcal 19.1g 8.8g	りんご	蒸しパン
1月19日	火	にんじんごはん・大根と油揚げのみそ汁・鶏の塩から揚げ・しらす和え・みかん	米・人参/大根・油揚げ・玉ねぎ/鶏肉・米粉/キャベツ/もやし・しらす・しょうゆ/みかん	443kcal 19.5g 8.9g	ヨーグルト	ビスケット
1月20日	水	ミートスパゲッティ・牛乳・りんごサラダ	ソフト麺・人参・玉ねぎ・豚ひき肉・牛ひき肉・トマト缶・トマトピューレ・トマトジュース/牛乳/りんご・キャベツ・きゅうり・ソース・酢・塩	493kcal 17.2g 13.4g	バナナ	おにぎり
1月21日	木	ごはん・里芋と白菜のみそ汁・赤魚の煮付け・キャベツの海苔酢和え・みかんヨーグルト	米/白菜・里芋/赤魚/キャベツ/もやし/きざみのり/ツナ/酢・しょうゆ/ヨーグルト/みかん缶/バナナ/ヨーグルト	389kcal 16.7g 4.2g	せんべい	フライドポテト
1月22日 誕生会 (園児のみ)	金	ポークカレー・ほうれん草のスープ・大根と水菜のサラダ・手作りデザート	米・じゃがいも・たまねぎ・人参・豚肉・カレーパウダー・トマトピューレ/ほうれん草・豆腐・玉ねぎ/大根・きゅうり・水菜・とうもろこし・ハム・酢・塩/手作りデザート	456kcal 15.9g 7.0g	豆乳	お菓子
1月25日	月	ごはん・けんちん汁・玉子焼き・白菜のおひたし・カットゼリー	米/大根・人参・里芋・ごぼう・こんにゃく・ねぎ/玉子焼き/白菜・人参・油揚げ・しょうゆ・ごま/カットゼリー	352kcal 10.1g 4.7g	りんご	焼きじゃが
1月26日	火	デニッシュロール・野菜と押し麦のスープ・ハンバーグ・ほうれん草のソテー	デニッシュロール/キャベツ・玉ねぎ・人参/押し麦/ハンバーグ/ほうれん草・玉ねぎ・とうもろこし/ソーセージ・しょうゆ	377kcal 13.4g 21.0g	オレンジ	おにぎり
1月27日	水	ごはん・沢煮焼・ほっけの胡麻味噌焼き・生姜和え・りんご	米/豚肉・人参・ごぼう・大根・みつば/ほっけ/キャベツ・小松菜・人参・ハム・しょうが・しょうゆ/りんご	388kcal 17.5g 7.3g	おやつ ソーセージ	ふラスク
1月28日	木	茶飯・おでん・キャベツのおかかマヨ和え・みかん	米・しょうゆ/揚げポール・ちくわ・がんも・はんぺん・大根・里芋/キャベツ/にんじん・とうもろこし/ベジタブルソース・削り節・しょうゆ/みかん	398kcal 12.1g 7.0g	せんべい	やきいも
1月29日	金	生姜醤油ラーメン・春巻き・乳酸菌飲料	中華麺・豚肉・人参・しなちく・もやし・ねぎ・ほうれん草・とうもろこし・なると/はるまき/乳酸菌飲料	505kcal 15.5g 13.9g	バナナ	なんちゃって 肉まん