



献立表



2021/01月分

家庭保育園なかよし

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
1	金	冬季休園日			
4	月	野菜せんべい,麦茶	お弁当の日	プレーンヨーグルト(市販),せんべい,牛乳	
5	火	ハイハイ,麦茶	菜飯,豆腐のえび風味焼き,紅白なます,みそ汁,りんご	煮豆蒸しパン,牛乳	
6	水	ウエハース,麦茶	御飯,鶏つくねのあんかけ,ブロッコリーのマヨあえ,みそ汁,みかん	じゃが芋の包揚げ,牛乳	
7	木	お子様おせんべい,麦茶	御飯,筑前煮,豆腐のコーンみそ焼き,煮びたし風汁,バナナ	玄米フレークスナック,牛乳	
8	金	ビスケット,麦茶	御飯,肉じゃが,ほうれん草のしらすあえ,みそ汁,オレンジ	きな粉スティック,牛乳	
11	月	成人の日			
12	火	ハイハイ,麦茶	御飯,ゆかり,かじきの照り焼き,切干し大根の炒め物,みそ汁,バナナ	チーズのホットケーキ,牛乳	
13	水	野菜せんべい,麦茶	御飯,鶏かつ,小松菜ともやしのあえ物,みそ汁,りんご	もちもち芋まんじゅう,牛乳	
14	木	ビスケット,麦茶	御飯,白身魚のカリカリフライ,ひじきの煮物,みそ汁,オレンジ	パンプティング,牛乳	
15	金	お子様おせんべい,麦茶	御飯,小松菜バーグ,マカロニのサラダ,みそ汁,いちご	スイートポテトパン,牛乳	
18	月	野菜せんべい,麦茶	カレーライス,チンゲン菜とさつま揚げのさつと煮,ミニトマト,バナナ	黒ゴマボール,牛乳	
19	火	ハイハイ,麦茶	けんちんうどん,大豆の天ぷら,ミニトマト,バナナ	おさかなごはんおにぎり,牛乳	
20	水	ウエハース,麦茶	御飯,さけのホイル焼き,じゃがいもとブロッコリーのごま和え,みそ汁,りんご	みかんケーキ,牛乳	
21	木	お子様おせんべい,麦茶	御飯,豆腐の五目焼き,チンゲン菜のとろみ炒め,みそ汁,バナナ	きな粉ロールサンド,牛乳	
22	金	ビスケット,麦茶	御飯,かじきの竜田揚げ,野菜のトマト煮,豆腐すまし汁,りんご	米粉のもっちりバナナパン,牛乳	
25	月	ハイハイ,麦茶	御飯,鶏肉のごまみそ焼,凍り豆腐の煮物,みそ汁,オレンジ	フィッシュポテト,牛乳	
26	火	ウエハース,麦茶	御飯,ひじきふりかけ,ほうれんそうの豆腐サラダ,ミートボールのカレーシチュー,りんご	小松菜ホットケーキ,牛乳	
27	水	お子様おせんべい,麦茶	御飯,さばのトマト煮,粉ふき芋,はるさめスープ,みかん	お好み揚げボール,牛乳	
28	木	ビスケット,麦茶	御飯,たらこの揚げおろし煮,さつま芋のサラダ,みそ汁,バナナ	マカロニきな粉,牛乳	
29	金	野菜せんべい,麦茶	御飯,鶏の生姜煮,ほうれん草とじゃこのお浸し,みそ汁,りんご	チーズおやき,牛乳	

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	556	21	15.7	239	2.5	272	0.31	0.36	32	3.8	1.9
目標量	574	23	17.2	259	2.5	202	0.31	0.36	20	4.6	1.6
充足率(%)	97	91	91	92	100	135	100	100	160	83	119
3才未満児	408	15.6	11.5	175	1.8	194	0.23	0.26	24	2.8	1.4
目標量	482	19.3	14.5	200	2.1	191	0.25	0.28	20	3.9	1.5
充足率(%)	85	81	79	88	86	102	92	93	120	72	93

*食材の納品によりメニューを一部変更する場合があります。