



献立予定表 (すみれ・さくら組)

一本木保育園
R8.1.30発行

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付	2日	3日 (節分行事)	4日	5日	6日	7日
午前おやつ	ゼリー	リッツ	ポーロ	ウエハース	おせんべい	ホームパイ
昼食	麦ごはん 寒干大根と豚肉の煮物 春雨サラダ 南瓜のみそ汁 バナナ	おにっこライス 白菜のゆかり和え 鯛のつみれ汁 フルーツ盛り合わせ	古代米ごはん 納豆かき揚げ 青菜のなめ苺和え 鮭入りかす汁 りんご	あわごはん 鶏肉のマーマレード焼き じゃが芋の青のり和え 小松菜のみそ汁 キウイ	古代米ごはん 鯖のアクアパッツァ ポテトサラダ 大根のスープ ぼんかん	きびごはん 仲良し煮 たたき胡瓜梅和え 二郎と豆腐のスープ バナナ
午後おやつ	ほうじ茶 おやつバイキング	牛乳 ロールケーキ	みそラーメン	チーズ・麦茶 わかめおにぎり	カルピス スノーボール	野菜ジュース チーズ蒸しケーキ
栄養価	17kcal -588 kcal 18.4 脂質:14 食塩相当量:1.6	17kcal -486 kcal 21.7 脂質:16.4 食塩相当量:1.3	17kcal -496 kcal 20 脂質:13.5 食塩相当量:1.4	17kcal -517 kcal 18.1 脂質:10.8 食塩相当量:1.3	17kcal -504 kcal 15.9 脂質:18.8 食塩相当量:0.9	17kcal -498 kcal 18.3 脂質:19.7 食塩相当量:1.4
日付	9日	10日	11日	12日	13日 (うきうき)	14日
午前おやつ	かりんとう	ビスケット		ゼリー	おせんべい	ウエハース
昼食	古代米ごはん 和風卵焼き ポテトみそそば 豆乳汁 せとが	麦ごはん わかさぎのガーリック揚げ ほうれん草のごま和え さつま芋のみそ汁 バナナ		あわごはん 南瓜キッシュ ガーリック炒め ミネストローネ はっさく	手巻き寿司 かぶの塩昆布和え すまし汁 プリンアラモード	麦ごはん ボルシチ マカロニサラダ 野菜ジュース りんご
午後おやつ	ほうじ茶 たらこスパゲティ	ミルクワントン		牛乳 アップルパイ	麦茶 チョコケーキ	牛乳 パウンドケーキ
栄養価	17kcal -511 kcal 21.2 脂質:14.9 食塩相当量:1.4	17kcal -547 kcal 19.6 脂質:18.7 食塩相当量:1.5		17kcal -546 kcal 17.6 脂質:22.4 食塩相当量:1.4	17kcal -515 kcal 20.8 脂質:19 食塩相当量:1.7	17kcal -569 kcal 19.5 脂質:20.7 食塩相当量:1.2
日付	16日	17日	18日	19日	20日 (パンの日)	21日
午前おやつ	ポーロ	塩せんべい	アスパラビスケット	ホームパイ	ヤクルト	おせんべい
昼食	きびごはん 高野豆腐のケチャップ煮 和風サラダ 春雨スープ (海藻) でこぼん	麦ごはん レモンチキン 蓮根の梅マヨ和え わかめのみそ汁 キウイ	あわごはん さわらのパン粉焼き すき昆布の煮物 ひつみ汁 りんご	古代米ごはん 腸活ハンバーグ かぶの甘酢和え なめこのみそ汁 せとが	手作りパン 鶏肉のトマト煮 わかめのサラダ もやしのスープ いよかん	あわごはん たけのこ入り麻婆豆腐 ゆかり和え かきたまスープ バナナ
午後おやつ	牛乳 ポテトクラッカー	ミルージュ パンキンパイ	ほうじ茶 ツナとワカメの和風スパゲティ	牛乳 豆腐チュロス	麦茶 桜エビと青のりのおにぎり	幼児牛乳 ツイストパン
栄養価	17kcal -525 kcal 16.8 脂質:18.8 食塩相当量:1.2	17kcal -538 kcal 17.8 脂質:16 食塩相当量:1.4	17kcal -506 kcal 21.1 脂質:14.8 食塩相当量:1.6	17kcal -490 kcal 17.5 脂質:15.6 食塩相当量:0.6	17kcal -544 kcal 21.1 脂質:15.4 食塩相当量:2.2	17kcal -550 kcal 18.3 脂質:22.5 食塩相当量:0.9
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日
午前おやつ		ゼリー	かりんとう	塩せんべい	ビスケット	ウエハース
昼食		古代米ごはん えびグラタン 冬野菜のマリネ カレースープ オレンジ	あわごはん トマトキーマカレー わかめのナムル 牛乳 でこぼん	きびごはん 鮭ともやしのカレーマヨ焼き 白菜のレモン醤油 豆乳スープ バナナ	きびごはん 納豆入り肉そぼろ 野菜炒め(さつま揚げ) 寒締めめし草のみそ汁 スイーティー	ロールパン ポークシチュー レタスのおかか和え 麦茶 ぼんかん
午後おやつ		幼児牛乳 きな粉ぼろろ	麦茶 カステラ	ショア りんごのケーキ	野菜ジュース 大学芋	牛乳 ブッセ
栄養価		17kcal -514 kcal 22.5 脂質:18.6 食塩相当量:1.8	17kcal -502 kcal 17.6 脂質:15.2 食塩相当量:1.5	17kcal -546 kcal 23 脂質:11.3 食塩相当量:1.6	17kcal -519 kcal 16.9 脂質:14.3 食塩相当量:1.2	17kcal -444 kcal 19 脂質:17.6 食塩相当量:2.1

- ・材料の都合等により変更になる場合があります。ご了承下さい。
- ・☆マークは滝沢市保育協会調理員部会おすすめメニューです。
- ※太字はリクエストメニューです。

＜今月の栄養価＞

	17kcal - (kcal)	kcal 17g (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
平均値	523	19	17	1.4
目標値	484	19	15	1.4



献立予定表 (ゆり・たんぽぽ・ひまわり組)

一本木保育園
R8.1.30発行

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付	2日	3日 〈節分行事〉	4日	5日	6日	7日
昼食	麦ごはん 寒干大根と豚肉の煮物 春雨サラダ 南瓜のみそ汁 バナナ	おにっこライス 白菜のゆかり和え 鰯のつみれ汁 フルーツ盛り合わせ	古代米ごはん 納豆かき揚げ 青菜のなめ苺和え 鮭入りかす汁 りんご	あわごはん 鶏肉のマーマレード焼き じゃが芋の青のり和え 小松菜のみそ汁 キウイ	古代米ごはん 鯖のアクアパッツァ ポテトサラダ 大根のスープ ぼんかん	きびごはん 仲良し煮 たたき胡瓜梅和え ニラと豆腐のスープ バナナ
午後おやつ	ほうじ茶 おやつバイキング	牛乳 ロールケーキ	みそラーメン	チーズ・麦茶 わかめおにぎり	カルピス スノーボール	野菜ジュース チーズ蒸しケーキ
栄養価	1食分 -641 kcal 20.3g 脂質:15.8g 食塩相当量:1.8g	1食分 -569 kcal 26.5g 脂質:21.3g 食塩相当量:1.4g	1食分 -552 kcal 22.7g 脂質:15g 食塩相当量:1.6g	1食分 -585 kcal 21.3g 脂質:12.6g 食塩相当量:1.4g	1食分 -597 kcal 18g 脂質:20.7g 食塩相当量:1g	1食分 -563 kcal 19.5g 脂質:20g 食塩相当量:1.5g
日付	9日	10日	11日	12日	13日 〈うきうき〉	14日
昼食	古代米ごはん 和風卵焼き ポテトみそそば 豆乳汁 せとか	麦ごはん わかさぎのガーリック揚げ ほうれん草のごま和え さつま芋のみそ汁 バナナ		あわごはん 南瓜キッシュ ガーリック炒め ミネストローネ はっさく	手巻き寿司 かぶの塩昆布和え すまし汁 プリンアラモード	麦ごはん ボルシチ マカロニサラダ 野菜ジュース りんご
午後おやつ	ほうじ茶 たらこスパゲティ	ミルクワントン		牛乳 アップルパイ	麦茶 チョコケーキ	牛乳 パウンドケーキ
栄養価	1食分 -562 kcal 23.4g 脂質:16g 食塩相当量:1.6g	1食分 -597 kcal 21.9g 脂質:20.4g 食塩相当量:1.7g	1食分 -601 kcal 19.4g 脂質:26.2g 食塩相当量:1.6g	1食分 -606 kcal 24g 脂質:21g 食塩相当量:1.9g	1食分 -605 kcal 21.3g 脂質:22.2g 食塩相当量:1.2g	
日付	16日	17日	18日	19日	20日 〈パンの日〉	21日
昼食	きびごはん 高野豆腐のケチャップ煮 和風サラダ 春雨スープ(海藻) でこぼん	麦ごはん レモンチキン 蓮根の梅マヨ和え わかめのみそ汁 キウイ	あわごはん さわらのパン粉焼き すき昆布の煮物 ひつつみ汁 りんご	古代米ごはん 腸活ハンバーグ かぶの甘酢和え なめこのみそ汁 せとか	手作りパン 鶏肉のトマト煮 わかめのサラダ もやしのスープ いよかん	あわごはん たけのこ入り麻婆豆腐 ゆかり和え かきたまスープ バナナ
午後おやつ	牛乳 ポテトクラッカー	ミルーシュ パンブキンパイ	ほうじ茶 ツナとワカメの和風スパゲティ	牛乳 豆腐チュロス	麦茶 桜エビと青のりのおにぎり	幼児牛乳 ツイストパン
栄養価	1食分 -598 kcal 21.9g 脂質:24g 食塩相当量:1.6g	1食分 -554 kcal 19.1g 脂質:17.6g 食塩相当量:1.7g	1食分 -558 kcal 23.5g 脂質:16g 食塩相当量:1.6g	1食分 -590 kcal 22.5g 脂質:18.8g 食塩相当量:0.7g	1食分 -552 kcal 22.9g 脂質:17g 食塩相当量:2.5g	1食分 -586 kcal 19.9g 脂質:24.8g 食塩相当量:0.9g
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食		古代米ごはん えびグラタン 冬野菜のマリネ カレースープ オレンジ	あわごはん トマトキーマカレー わかめのナムル 牛乳 でこぼん	きびごはん 鮭ともやしのカレーマヨ焼き 白菜のレモン醤油 豆乳スープ バナナ	きびごはん 納豆入り肉そぼろ 野菜炒め(さつま揚げ) 寒締め林檎草のみそ汁 スイーティー	ロールパン パークシチュー レタスのおかか和え 麦茶 ぼんかん
午後おやつ		幼児牛乳 きな粉ぼうろ	麦茶 カステラ	ジョア りんごのケーキ	野菜ジュース 大学芋	牛乳 ブッセ
栄養価	1食分 -565 kcal 24.6g 脂質:20.7g 食塩相当量:1.9g	1食分 -624 kcal 22.5g 脂質:19.8g 食塩相当量:1.6g	1食分 -553 kcal 24.1g 脂質:12.3g 食塩相当量:1.6g	1食分 -556 kcal 18.8g 脂質:15.6g 食塩相当量:1.3g	1食分 -545 kcal 24.2g 脂質:22.6g 食塩相当量:2.4g	

- ・材料の都合等により変更になる場合があります。ご了承下さい。
- ・3日、13日、20日、28日はお弁当箱はいりません。
- ・☆マークは滝沢市保育協会調理員部会おすすめメニューです。
- ※太字はリクエストメニューです。

＜今月の栄養価＞

	1食分 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
平均値	577	22	19	1.5
目標値	561	21	16	1.6