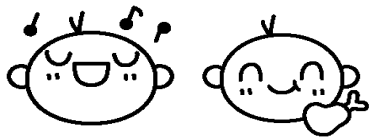


給食予定献立表(未満児)



(令和5年度 1月分)



日 食		3時のおやつ	栄養価					
			エネルギー	蛋白質	脂質	食物繊維	塩分	
4	木	和風混ぜご飯、ひじきの甘酢和え、すまし汁	ミルク カレードリア (お茶)	502kcal	17.9g	13.8g	3.0g	2.0g
5	金	春草のおじや、こんにゃくの土佐煮、みかん	ミルク スイートパンブキン (ミルク)	298kcal	15.1g	9.5g	4.3g	1.1g
6	土	うどん、果物	ミルク 煎餅、ゼリー、ジュース	375kcal	8.4g	6.3g	2.5g	1.0g
9	火	ご飯、煮魚、ひじきサラダ、味噌汁、バナナ	ミルク ジャムサンド (ミルク)	546kcal	23.9g	13.3g	4.0g	1.9g
10	水	お弁当の日	ヨーグルト ラッキーポタージュ、リッツ (ミルク)	191kcal	9.6g	9.1g	1.2g	0.7g
11	木	ご飯、シャージャン豆腐、白菜とりんごのサラダ、スープ	ヨーグルト しるこ汁 (お茶)	454kcal	18.0g	13.6g	2.9g	1.5g
12	金	ご飯、唐揚げ、切り干し大根の炒り煮、味噌汁、トマト	ヨーグルト マカロニの安倍川風 (ミルク)	484kcal	20.7g	18.1g	3.9g	1.5g
13	土	ピラフ、スープ、果物	ミルク 煎餅、ゼリー、ジュース	414kcal	10.4g	8.2g	1.5g	0.6g
15	月	ご飯、鮭のハーブフライ、ひじき煮、スープ	ヨーグルト シンテラグラタン (ミルク)	497kcal	25.6g	18.4g	5.2g	1.8g
16	火	ご飯、鶏の照り焼き、ごぼうサラダ、味噌汁、バナナ	ヨーグルト きな粉おはぎ (お茶)	539kcal	22.2g	16.0g	3.1g	1.6g
17	水	ご飯、レバーの揚げ煮、青菜のしらす和え、すまし汁	ヨーグルト チーズ蒸しケーキ (ミルク)	456kcal	21.2g	13.9g	2.0g	1.4g
18	木	ご飯、炒り豆腐、白菜の海苔サラダ、中華スープ	ヨーグルト 五平餅、いよかん (お茶)	460kcal	20.7g	10.5g	4.0g	1.7g
19	金	ご飯、ツナカレー、酢の物、りんご	ヨーグルト コーンポタージュ、リッツ (ミルク)	545kcal	17.1g	20.5g	6.6g	2.2g
20	土	うどん、果物	ミルク 煎餅、ゼリー、ジュース	375kcal	8.4g	6.3g	2.5g	1.0g
22	月	ご飯、太刀魚揚げ、ドレッシングサラダ、沢庵	ヨーグルト スパゲッティナポリタン (お茶)	539kcal	21.6g	23.2g	2.7g	1.4g
23	火	コーンピラフ、大根のごま和え、スープ、りんご	ヨーグルト 黒糖蒸しパン (ミルク)	464kcal	16.4g	16.6g	3.1g	1.5g
24	水	ご飯、中華風スープ、南瓜の甘煮、バナナ	ヨーグルト おにぎり (お茶)	325kcal	10.0g	9.2g	3.3g	0.8g
25	木	ご飯、炒り鶏、ツナ和え、すまし汁、みかん	ヨーグルト アップルサンド (ミルク)	518kcal	23.2g	14.2g	7.9g	1.8g
26	金	ご飯、魚の甘酢煮、ポテトサラダ、中華スープ	ヨーグルト スイートポテト (ミルク)	445kcal	18.4g	11.0g	4.4g	1.1g
27	土	ピラフ、スープ、果物	ミルク 煎餅、ゼリー、ジュース	414kcal	10.4g	8.2g	1.5g	0.6g
29	月	ご飯、焼き魚、ハンサンスー、すまし汁	ヨーグルト りんご、煎餅 (お茶)	345kcal	16.4g	7.8g	1.4g	1.2g
30	火	和風スパゲッティ、レバー煮、野菜の盛り合わせ、バナナ	ヨーグルト ポパイ蒸しパン (ミルク)	468kcal	25.5g	12.4g	3.4g	1.5g
31	火	パン、チキンピーンズ、コーンサラダ、スープ	ヨーグルト アップルポテト (ミルク)	447kcal	19.3g	13.6g	9.3g	2.0g

10日はお弁当の日です【つくし組の完了食の園児、すみれ組以上の園児】

ちよつとご紹介 ～★チキンピーンズ★ 子ども1人分～

大豆水煮	20g
鶏肉	10g
ベーコン	2g
じゃが芋	40g
たまねぎ	30g
人参	15g
パセリ	少々
油	少々
ケチャップ	13g
ウスターソース	2g
粉チーズ	2g
レタス	10g

作り方

- ①ベーコンは短冊切りにする
- ②じゃが芋は皮をむき一口大に切る
- ③玉ねぎはくし切りにする
- ④人参はイチョウ切りにする
- ⑤鍋に油を温め肉類、豆、野菜を炒める
- ⑥肉に火が通ったらひたひたになる位の水を加え煮る
- ⑦野菜に火が通ったらケチャップとソースを加え煮る
- ⑧完成直前にパセリを加える
- ⑨お皿にちぎったレタスを盛り上にチキンピーンズを盛り粉チーズをふりかける