

1月の予定こんだてひょう(3~5才児)



	16年 曜	<u>*</u> <u>*</u> 食 食	おやつ	カロリー	タンパク	脂質	作分	赤;血や肉になる	黄;熱や力になる	矢板保育園 緑;調子をととのえる
1		元旦	85 (- 5	227	,,,,,	加其	<u> </u>	が、血で内になる	英・旅で力になる	「水・刷」とことのため
2	木	休園								
3	金	休園								
4	±	休園								
5	日									
6	月	白身魚フライ・里芋味噌煮 白菜のおかか和え・わかめごはん すまし汁・牛乳	クラッカーサンド 麦茶	503	18	13.2	2.1	白身魚フライ わかめご飯の素・牛乳 かつお節・チーズ	里芋・麩 精白米 リッツ・ジャム	白菜・人参 きゅうり ほうれん草
7	火	納豆スパゲティ・チキンナゲット ブロッコリーの和風サラダ 千切り野菜スープ・牛乳	七草粥	538	19.1	14.2	2.3	納豆 チキンナゲット ウインナー・牛乳	スパゲティ 和風ドレッシング 精白米	玉ねぎ・小葱・人参 ブロッコリー・コーン キャベツ・椎茸・七草
8	水	ポークカレー・福神漬け コロコロサラダ フルーツポンチ・牛乳	ワッフル 野菜ジュース	665	18.5	16	2.5	豚肉 大豆 牛乳	精白米・バーモントフレーク 青じそドレッシング・じゃが芋	玉ねぎ・人参・大根 きゅうり・コーン みかん缶・パイン缶・黄桃缶
9	木	鶏の照り焼き・高野豆腐の五目煮 キャベツの昆布茶和え・ごはん 味噌汁・牛乳	バナナヨーグルト 麦茶	559	25.4	17	2.2	鶏肉・昆布茶 高野豆腐 牛乳・ヨーグルト	片栗粉・精白米	キャベツ・人参・きゅうり 椎茸・筍・キヌサヤ もやし・にら・バナナ
10	金	チンジャオロース・揚げ餃子 春雨サラダ・ごはん わかめスープ・牛乳	星型せんべい 麦茶	555	19.9	19.7	2.7	豚肉・ハム 餃子・わかめ 牛乳	チンジャオロースの素 春雨・和風ドレッシング 精白米・星型せんべい	玉ねぎ・筍・ピーマン 人参・チンゲン菜 コーン・ねぎ
11	±	鮭の味噌焼き・もやしの青じそサラダ 金時豆・のり佃煮ごはん けんちん汁・牛乳	ビスケット 麦茶	492	23.4	12	2.5	鮭・金時豆 のり佃煮 豆腐・牛乳	青じそドレッシング 精白米 ビスケット	もやし・人参・水菜 黄ピーマン・大根 ごぼう・白菜
12	日									
13	月	成人の日								
14	火	肉じゃがコロッケ・切昆布煮 大根の納豆和え・ごはん 味噌汁・牛乳	お麩のラスク 麦茶	516	13.9	15.6	2.2	納豆・昆布 ちくわ 牛乳	肉じゃがコロッケ 精白米 麩・バター	大根・人参 水菜 白菜・しめじ
15	水	ジャムパン・マカロニグラタン キャベツのイタリアンサラダ バナナ・オニオンスープ・牛乳	菜飯おにぎり 麦茶	566	16.8	16.9	2.4	ツナ ベーコン 牛乳	食パン・ジャム・精白米イタリアンドレッシングマカロニ・ホワイトソーズ	コーン・玉ねぎ・ほうれん草 パセリ・バナナ・菜飯の素
16	木	サバの味噌煮・ポテトサラダ 栄養金平・ごはん すちし汁・牛乳	フルーツゼリー 麦茶	581	23.9	23.9	2.5	サバ・茎わかめ 豚肉・さつま揚げ 牛乳 豚肉・なると	じゃが芋・マョネーズ ごま油・精白米 ゼリーの素	ごぼう・人参 椎茸・小松菜 もやし・黄桃缶
17	金	塩ラーメン・エビ団子フライ レンコンサラダ みかん・牛乳 すき焼き風煮・揚げ里芋	栄養雑炊 麦茶	535	20.9	22.9	2.7	が内・なると エビ団子フライ <u>牛乳・鶏肉</u> 豚肉	冷凍ラーメン・精白米 塩ラーメンスープ ごまドレッシング すき焼きのたれ	キャベツ・人参・もやし・椎茸 レンコン・コーン・水菜 みかん・玉ねぎ・ほうれん草 白菜・人参・玉ねぎ
18	土	ッと焼き風魚・物が呈子 ブロッコリーのゆかり和え・ごはん 味噌汁・牛乳	醤油せんべい 麦茶	518	18.9	15.1	2.5	あら 豆腐・油揚げ 牛乳	里芋・片栗粉 精白米・醤油せんべい	しめじ・ブロッコリー ゆかり・大根
19	日									
20	月	ツナピラフ・鶏のトマト煮 ほうれん草コーンソテー ポトフ・牛乳	マシュマロサンド 麦茶	561	22.2	19.9	2.1	ツナ 鶏肉・ウインナー 牛乳	精白米 バター・じゃが芋 リッツ・マシュマロ	玉ねぎ・ミックスベジタブル ほうれん草・コーン・人参 トマト缶・ブロッコリー
21	火	メンチカツ・ひじき煮 もやしのおかか和え・ごはん 味噌汁・牛乳	ゼリートライフル 麦茶	535	18.4	19.2	2.4	メンチカツ・かつお節 ひじき・さつま揚げ 大豆・油揚げ・牛乳	精白米 ゼリーの素・カステラ ホイップクリーム	もやし・人参・水菜 水菜・キャベツ みかん缶
22	水	セレクト給食・・・①中華井 ②肉丼③麻婆丼・海藻サラダ 春巻き・中華スープ・牛乳	ピザ風蒸しパン 麦茶	522	18.5	14.5	2.4	豚肉①かまぼこ③豆腐 海藻サラダ・春巻き 牛乳・ベーコン・チーズ	③麻婆豆腐の素 精白米・ピザソース 蒸しパンミックス	①白菜・人参・筍・キヌサヤ 大根・きゅうり・チンゲンネ 玉ねぎ・人参・コーン・ピーマン
23	木	いわしの生姜煮・切干大根煮 白菜の昆布茶和え・ごはん 味噌汁・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	516	22.1	14.3	2.6	いわしの生姜煮 昆布茶・さつま揚げ わかめ・牛乳・きな粉	精白米 じゃが芋 マカロニ	白菜・人参 きゅうり 切干大根
24	金	焼きそば・ポテトフライ 花野菜サラダ コンソメスープ・牛乳	野菜粥 麦茶	519	17.5	13.1	2.6	豚肉・牛乳	焼きそば麺・焼きそばソース ポテトフライ・精白米 和風ドレッシング	もやし・カリフラワー・白菜 ブロッコリー・玉ねぎ・大板
25	土	鶏のすっぱ煮・五目豆 小松菜のツナ和え・ごはん すまし汁・牛乳	サラダせんべい 麦茶	507	23.4	16.6	2.2	鶏肉 ツナ・大豆 牛乳	片栗粉 精白米 サラダせんべい	小松菜・もやし・人参 大根・筍・しめじ レンコン・ほうれん草
26	日									
27	月	豚肉の生姜焼き・五色和え かぼちゃの甘煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ココア揚げパン 麦茶	559	20.2	15.2	2.1	豚肉 錦糸卵・わかめ 牛乳	精白米 コッペパン ココア	玉ねぎ・生姜・もやし 人参・きゅうり・白菜 かぼちゃ・ごぼう
28	火	きりん組リクエスト・・・きつねうどん ブロッコリーサラダ・さつま芋の天ぷら ぶどうゼリー・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	594	17.4	14.8	2.6	油揚げ・かまぼこ 牛乳 ベーコン・チーズ	うどん・精白米・ゼリー 和風ドレッシング さつま芋・てんぷら粉	ほうれん草・人参 ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・トマト缶
29	水	タラの甘酢あんかけ・焼売 キャベツのごまドレ和え・ごはん 卵スープ・牛乳	あずきクリームク ラッカー 麦茶	541	19.2	21.6	2.3	タラ 焼売・たまご 牛乳	片栗粉・精白米・リッツ ごまドレッシング こしあん・ホイップクリーム	玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり ねぎ
30	木	豆腐入り松風焼き・金平ごぼう 大根の和風サラダ・ごはん すまし汁・牛乳	肉まん 麦茶	538	21.7	13.8	2.1	豆腐 鶏肉 牛乳	和風ドレッシング パン粉・精白米 肉まん	玉ねぎ・大根・人参 水菜・黄ピーマン ごぼう・小松菜・もやし
31	金	ハヤシライス・オムレツ 春雨のマヨネーズサラダ プリン・牛乳	たい焼き りんごジュース	694	20.2	24.8	2.5	豚肉・ハム オムレツ 牛乳	精白米・春雨・プリンの素 ハヤシフレーク たい焼き・りんごジュース	玉ねぎ・人参 しめじ・チンゲン菜 コーン



令和6年度

1月の予定こんだてひょう(2才児)



<u>矢板保育園</u>

日 曜 未満児おやつ カロリー タンパク 脂質 塩分 赤;血や肉になる 黄;熱や力になる 1 水 元旦 2 木 休園 3 金 休園 4 土 休園 5 日 白身魚フライ・里芋味噌煮 白身魚フライ 里芋・麩 白菜・人参 クラッカーサンド 白菜のおかか和え・わかめごはん 478 17.1 12.5 わかめご飯の素・牛乳 6 月野菜せんべい 1.9 きゅうり 野菜せんべい・精白米 リッツ・ジャム すまし汁 <u>・牛乳</u> かつお節・チーズ ほうれん草 麦茶 納豆スパゲティ・チキンナゲット 納豆 ゼリーの素・スパゲティ 玉ねぎ・小葱・人参 七草粥 いちごゼリー ブロッコリーの和風サラダ 511 18.1 13.5 2.1 火 チキンナゲット 和風ドレッシング ブロッコリー・コーン 千切り野菜スープ・牛乳 ポークカレー・福神漬け 麦茶 ウインナー・牛乳 精白米 キャベツ・椎茸・七草 玉ねぎ・人参・大根 豚肉 クッキー・精白米・バーモントフレーク ワッフル 8 水 クッキー コロコロサラダ 632 17.6 15.2 2.3 大豆 青じそドレッシング・じゃが芋 きゅうり・コーン フルーツポンチ・牛乳 野菜ジュ<u>ース</u> 牛乳 ワッフル・野菜ジュース みかん缶・パイン缶・黄桃缶 鶏の照り焼き・高野豆腐の五目煮 鶏肉・昆布茶 ソフトせんべい キャベツ・人参・きゅうり バナナヨーグルト ソフトせんべ 9 木 キャベツの昆布茶和え・ごはん 531 24.1 16.2 2 椎茸・筍・キヌサヤ 高野豆腐 片栗粉 味噌汁・牛乳 麦茶 牛乳・ヨーグルト もやし・にら・バナナ 精白米 チンジャオロース・揚げ餃子 豚肉・ハム チンジャオロースの素 玉ねぎ・筍・ピーマン 星型せんべい 527 18.9 18.7 2.5 10 オレンジ 春雨サラダ・ごはん 金 人参・チンゲン菜 餃子・わかめ 春雨・和風ドレッシング わかめスープ・牛乳 牛乳 オレンジ・コーン・ねぎ 精白米・星型せんべい 麦茶 鮭の味噌焼き・もやしの青じそサラダ 青じそドレッシング もやし・人参・水菜 鮭・金時豆 ビスケット 467 22.2 11.4 2.3 11 白い風船 金時豆・のり佃煮ごはん のり佃煮 白い風船・精白米 黄ピーマン・大根 ごぼう・白菜 けんちん汁・牛乳 豆腐・牛乳 ビスケット 麦茶 12 日 13 月 成人の日 納豆・昆布 肉じゃがコロッケ・切昆布煮 肉じゃがコロッケ 大根・人参 お麩のラスク ソフトせんべ 14 火 大根の納豆和え・ごはん 490 | 13.2 | 14.8 | ちくわ ソフトせんべい・精白米 水菜 しし <u>味噌汁・牛乳</u> 牛乳 <u>麩・</u>バター 白菜・しめじ 麦茶 ジャムパン・マカロニグラタン チーズかまぼこ・ツナ 食パン・ジャム・精白米 キャベツ・人参・きゅうり チーズかまぼ 菜飯おにぎり 538 16.0 16.1 キャベツのイタリアンサラダ 2.2 イタリアンドレッシング 15 水 コーン・玉ねぎ・ほうれん草 ベーコン 牛乳 パセリ・バナナ・菜飯の素 バナナ・オニオンスープ・牛乳 麦茶 マカロニ・ホワイトソース じゃが芋・マヨネーズ サバの味噌煮・ポテトサラダ サバ・茎わかめ ごぼう・人参 フルーツゼリー 栄養金平・ごはん 552 22.7 22.7 16 木 たまごボーロ 2.3 豚肉・さつま揚げ ごま油・精白米 椎茸・小松菜 すまし汁・牛乳 麦茶 たまごボーロ・ゼリーの素 もやし・黄桃缶 豚肉・なると 塩ラーメン・エビ団子フライ 冷凍ラーメン・精白米 キャベツ・人参・もやし・椎茸 栄養雑炊 508 19.9 21.8 2.5 塩ラーメンスープ 17 金 ビスケット レンコンサラダ エビ団子フライ レンコン・コーン・水菜 <u>みかん・</u>玉ねぎ・ほうれん草 みかん・牛乳 麦茶 牛乳・鶏肉 ビスケット・ごまドレッシング すき焼き風煮・揚げ里芋 豚肉 すき焼きのたれ 白菜・人参・玉ねぎ 醤油せんべい 492 18.0 14.3 18 土 バナナ ブロッコリーのゆかり和え・ごはん 豆腐・油揚げ 里芋・片栗粉 しめじ・ブロッコリー 精白米・醤油せんべい ゆかり・大根・バナナ 味噌汁・牛乳 牛乳 19 日 ツナピラフ・鶏のトマト煮 ツナ 玉ねぎ・ミックスベジタブル ウエハース・精白米 マシュマロサンド 533 21.1 18.9 20 月 ウエハース ほうれん草コーンソテー 1.9 鶏肉・ウインナー バター・じゃが芋 ほうれん草・コーン・人参 <u>トマト缶・ブ</u>ロッコリー ポトフ<u>・牛乳</u> リッツ・マ<u>シュマロ</u> 牛乳 麦茶 メンチカツ・ひじき煮 メンチカツ・かつお節 野菜せんべい・精白米 もやし・人参・水菜 ゼリートライフル 508 17.5 18.2 水菜・キャベツ 21 火 野菜せんべい もやしのおかか和え・ごはん 2.2 ひじき・さつま揚げ ゼリーの素・カステラ みかん缶 味噌汁・牛乳 麦茶 大豆・油揚げ・牛乳 ホイップクリーム 豚肉①かまぼこ③豆腐 白い風船③麻婆豆腐の素 ①白菜・人参・筍・キヌサヤ セレクト給食・・・①中華丼 ピザ風蒸しパン 496 17.6 13.8 2.2 22 水 ②肉丼③麻婆丼・海藻サラダ 海藻サラダ・春巻き 大根・きゅうり・チンゲン菜 白い風船 精白米・ピザソース 蒸しパンミックス 春巻き・中華スープ・牛乳 牛乳・ベーコン・チーズ 玉ねぎ・人参・コーン・ピーマン 麦茶 いわしの生姜煮・切干大根煮 白菜・人参 いわしの生姜煮 精白米 マカロニきな粉 490 21.0 13.6 2.4 23 木 オレンジ 白菜の昆布茶和え・ごはん 昆布茶・さつま揚げ じゃが芋 オレンジ・きゅうり 味噌汁 · 牛乳 わかめ・牛乳・きな粉 切干大根 麦茶 マカロニ 焼きそば・ポテトフライ 焼きそば麺・焼きそばソース キャベツ・人参・にら・椎茸 野菜粥 フルーチェ 24 金 花野菜サラダ 16.6 12.4 2.4 豚肉・牛乳 ポテトフライ・精白米 もやし・カリフラワー・白菜 (いちご) <u>コンソ</u>メスープ・牛乳 麦茶 フルーチェの素・和風ドレッシング ブロッコリー・玉ねぎ・大根 鶏のすっぱ煮・五目豆 片栗粉 小松菜・もやし・人参 鶏肉 サラダせんべい 25 りんご 小松菜のツナ和え・ごはん 482 22.2 15.8 土 2 ツナ・大豆 精白米 りんご・大根・筍・しめじ サラダせんべい <u>レンコン・ほうれん草</u> g まし汁・ 26 日 チーズかまぼこ・豚肉 玉ねぎ・生姜・もやし 豚肉の生姜焼き・五色和え 精白米 チーズかまぼ ココア揚げパン 531 19.2 14.4 27 月 1.9 人参・きゅうり・白菜 かぼちゃの甘煮・ごはん 錦糸卵・わかめ コッペパン 牛乳 味噌汁・牛乳 ココア かぼちゃ・ごぼう 麦茶 ほうれん草・人参 きりん組リクエスト・・・きつねうどん 油揚げ・かまぼこ うどん・精白米・ゼリ-トマトチーズ粥 ブロッコリーサラダ・さつま芋の天ぷら 牛乳 ブロッコリー・コーン 28 火 ビスケット 564 16.5 14.1 2.4 ビスケット・和風ドレッシング さつま芋・てんぷら粉 ぶどうゼリー・牛乳 麦茶 ベーコン・チ 玉ねぎ・トマト缶 玉ねぎ・人参 タラの甘酢あんかけ・焼売 あずきクリームク 片栗粉・精白米・リッツ タラ 29 水 514 18.2 20.5 2.1 バナナ キャベツのごまドレ和え・ごはん ラッカー 焼売・たまご ごまドレッシング キャベツ・きゅうり 牛乳 ねぎ・バナナ 卵スープ・牛乳 こしあん・ホイップクリーム 麦茶 豆腐入り松風焼き・金平ごぼう ヨーグルト・豆腐 和風ドレッシング 玉ねぎ・大根・人参 肉まん 水菜・黄ピーマン ごぼう・小松菜・もやし 30 ヨーグルト 大根の和風サラダ・ごはん 20.6 13.1 1.9 パン粉・精白米 木 鶏肉 <u>すまし汁・牛乳</u> 麦茶 牛乳 肉まん ハヤシライス・オムレツ <u>豚肉・</u>ハム 精白米・春雨・プリンの素 玉ねぎ・人参 たい焼き 白い風船 19.2 23.6 白い風船・ハヤシフレーク しめじ・チンゲン菜 31 金 659 2.3 オムレツ 春雨のマヨネーズサラダ

牛乳

たい焼き・りんごジュー

コーン

りんごジュース

プリン・牛乳



1月の予定こんだてひょう(1才児)

令和6年度 <u>矢板保育園</u> 日曜未満児おやつ カロリー タンパク 脂質 塩分 黄;熱や力になる 赤;血や肉になる 水 元旦 2 木 休園 金 3 休園 4 土 休園 5 日 白身魚フライ・里芋味噌煮 白身魚フライ 里芋・麩 白菜・人参 マンナビスケット 430 15.4 11.3 月 野菜せんべい 1.7 わかめご飯の素・牛乳 野菜せんべい・精白米 6 白菜のおかか和え・わかめごはん きゅうり すまし汁 · 牛乳 かつお節・チーズ マンナビスケット ほうれん草 麦茶 納豆スパゲティ・チキンナゲット 納豆 ゼリーの素・スパゲティ 玉ねぎ・小葱・人参 七草粥 いちごゼリー 火 16.3 12.1 460 1.9 ブロッコリーの和風サラダ チキンナゲット 和風ドレッシング ブロッコリー・コーン 千切り野菜スープ・牛乳 ポークカレー・福神漬け 麦茶 ウインナー・牛乳 精白米 キャベツ・椎茸・七草 玉ねぎ・人参・大根 豚肉 クッキー・精白米・バーモントフレーク ワッフル 2.1 8 水 クッキー コロコロサラダ 569 | 15.8 | 13.7 大豆 青じそドレッシング・じゃが芋 きゅうり・コーン フルーツポンチ・牛乳 野菜ジュース 牛乳 ワッフル・野菜ジュ みかん缶・パイン缶・黄桃缶 鶏の照り焼き・高野豆腐の五目煮 鶏肉・昆布茶 ソフトせんべい キャベツ・人参・きゅうり バナナヨーグルト ソフトせんべ 9 木 キャベツの昆布茶和え・ごはん 478 21.7 14.5 1.8 片栗粉 椎茸・筍・キヌサヤ 高野豆腐 味噌汁・牛乳 麦茶 牛乳・ヨーグルト もやし・にら・バナナ 精白米 チンジャオロース・揚げ餃子 豚肉・ハム チンジャオロースの素 玉ねぎ・筍・ピーマン 星型せんべい オレンジ 475 17.0 16.8 2.3 10 金 春雨サラダ・ごはん 人参・チンゲン菜 餃子・わかめ 春雨・和風ドレッシング わかめスープ・牛乳 牛乳 オレンジ・コーン・ねぎ 精白米・星型せんべい 麦茶 鮭の味噌焼き・もやしの青じそサラダ 鮮・金時豆 もやし・人参・水菜 青じそドレッシング ビスケット 421 20.0 10.3 11 白い風船 金時豆・のり佃煮ごはん 2.1 のり佃煮 白い風船・精白米 黄ピーマン・大根 ごぼう・白菜 けんちん汁・牛乳 麦茶 豆腐・牛乳 ビスケット 12 日 13 月 成人の日 肉じゃがコロッケ・切昆布煮 納豆・昆布 肉じゃがコロッケ 大根・人参 お麩のラスク ソフトせんべ 大根の納豆和え・ごはん 14 火 441 | 11.9 | 13.3 | 1.8 ちくわ ソフトせんべい・精白米 水菜 1.1 <u>麩・</u>バター 白菜・しめじ 牛乳 麦茶 <u>味噌汁・牛乳</u> ジャムパン・マカロニグラタン チーズかまぼこ・ツナ 食パン・ジャム・精白米 キャベツ・人参・きゅうり チーズかまぼ 菜飯おにぎり 484 14.4 14.4 2.0 15 水 キャベツのイタリアンサラダ イタリアンドレッシング コーン・玉ねぎ・ほうれん草 ベーコン バナナ・オニオンスープ・牛乳 牛乳 パセリ・バナナ・菜飯の素 麦茶 マカロニ・ホワイトソース じゃが芋・マヨネーズ サバの味噌煮・ポテトサラダ サバ・茎わかめ ごぼう・人参 フルーツゼリー 497 20.4 20.4 16 木 たまごボーロ 栄養金平・ごはん 2.1 豚肉・さつま揚げ ごま油・精白米 椎茸・小松菜 すまし汁・牛乳 麦茶 牛乳 たまごボーロ・ゼリーの素 もやし・黄桃缶 豚肉・なると 塩ラーメン・エビ団子フライ 冷凍ラーメン・精白米 キャベツ・人参・もやし・椎茸 栄養雑炊 17 金 マンナビスケット レンコンサラダ 457 17.9 19.6 2.3 エビ団子フライ 塩ラーメンスープ レンコン・コーン・水菜 <u>みかん・</u>玉ねぎ・ほうれん草 みかん・牛乳 牛乳・鶏肉 マンナビスケット・ごまドレッシング 麦茶 すき焼き風煮・揚げ里芋 豚肉 すき焼きのたれ 白菜・人参・玉ねぎ 野菜せんべい 443 16.2 12.9 18 土 バナナ ブロッコリーのゆかり和え・ごはん 豆腐・油揚げ 里芋・片栗粉 しめじ・ブロッコリー ゆかり・大根・バナナ 味噌汁・牛乳 麦茶 牛乳 精白米・野菜せんべい 19 日 ツナピラフ・鶏のトマト煮 ツナ 玉ねぎ・ミックスベジタブル ウエハース・精白米 マンナビスケット 480 19.0 17.0 20 月 ウエハース ほうれん草コーンソテー 1.7 鶏肉・ウインナー バター・じゃが芋 ほうれん草・コーン・人参 ポトフ・牛乳 牛乳 <u>トマト缶・ブロッコリー</u> マンナビスケット 麦茶 メンチカツ・もやしのおかか和え メンチカツ・かつお節 野菜せんべい・精白米 もやし・人参・水菜 ゼリートライフル 457 15.7 16.4 2.0 ゼリーの素 水菜・キャベツ 21 火 野菜せんべい ひじきごはん ひじき・さつま揚げ 味噌汁・牛乳 麦茶 大豆・油揚げ・牛乳 カステラ みかん缶 麻婆豆腐丼・春巻き 豆腐・豚肉 精白米・麻婆豆腐の素 筍・人参・ねぎ・にら ピザ風蒸しパン 446 15.8 12.4 2.0 22 水 海藻サラダ 海藻サラダ・春巻き 青じそドレッシング 白い風船 大根・きゅうり・チンゲン菜 蒸しパンミックス 玉ねぎ・コーン・ピーマン 中華スープ・牛乳 牛乳・ベーコン・チ 麦茶 いわしの生姜煮・切干大根煮 いわしの生姜煮 精白米 白菜・人参 マカロニきな粉 441 18.9 12.2 23 2.2 昆布茶・さつま揚げ 木 オレンジ 白菜の昆布茶和え・ごはん じゃが芋 オレンジ・きゅうり 味噌汁·牛乳 切干大根 わかめ・牛乳・きな粉 麦茶 マカロニ 焼きそば・ポテトフライ キャベツ・人参・にら・椎茸 焼きそば麺・焼きそばソース 野菜粥 フルーチェ 24 金 花野菜サラダ 15.0 11.2 豚肉・牛乳 ポテトフライ・精白米 もやし・カリフラワー・白菜 (いちご) コンソメスープ・牛乳 麦茶 フルーチェの素・和風ドレッシング ブロッコリー・玉ねぎ・大根 鶏のすっぱ煮・五目豆 片栗粉 小松菜・もやし・人参 ソフトせんべい 25 土 りんご 433 20.0 14.2 1.8 小松菜のツナ和え・ごはん ツナ・大豆 精白米 りんご・大根・筍・しめじ フトせんべい レンコン・ほうれん草 26 日 豚肉の生姜焼き・五色和え チーズかまぼこ・豚肉 玉ねぎ・生姜・もやし 精白米 ジャムパン チーズかまぼ 27 月 478 17.3 13.0 1.7 人参・きゅうり・白菜 かぼちゃの甘煮・ごはん 錦糸卵・わかめ 食パン 牛乳 味噌汁・牛乳 かぼちゃ・ごぼう 麦茶 ジャム ほうれん草・人参 うどん・精白米・ゼリ-きりん組リクエスト・・・きつねうどん 油揚げ・かまぼこ トマトチーズ粥 牛乳 ブロッコリーサラダ・さつま芋の天ぷら ブロッコリー・コーン 28 火 ビスケット 508 14.9 12.7 2.2 ビスケット・和風ドレッシング ぶどうゼリー・牛乳 さつま芋・てんぷら粉 麦茶 ベーコン・チ 玉ねぎ・トマト缶 タラの甘酢あんかけ・焼売 タラ 片栗粉・精白米・リッツ 玉ねぎ・人参 マンナビスケット 463 16.4 18.5 29 水 1.9 バナナ キャベツのごまドレ和え・ごはん 焼売・たまご ごまドレッシング キャベツ・きゅうり , 牛乳 マンナビスケット 卵スープ・牛乳 ねぎ・バナナ 麦茶 豆腐入り松風焼き・金平ごぼう 和風ドレッシング ヨーグルト・豆腐 玉ねぎ・大根・人参 肉まん 大根の和風サラダ・ごはん パン粉・精白米 30 木 ヨーグルト 460 18.6 11.8 1.5 水菜・黄ピーマン 鶏肉 ごぼう・小松菜・もやし <u>すまし汁・牛乳</u> 麦茶 牛乳 肉まん ハヤシライス・オムレツ <u>豚肉・</u>ハム 精白米・春雨・プリンの素 玉ねぎ・人参 たい焼き 白い風船 593 白い風船・ハヤシフレーク しめじ・チンゲン菜 31 金 春雨のマヨネーズサラダ 17.3 21.2 1.9 オムレツ

牛乳

たい焼き・りんごジュー

コーン

りんごジュース

プリン・牛乳



1月の予定こんだてひょう(離乳食)



	4	∂和6年度		HON THE		しひよう(配行反	\$ <i>1</i>	矢板保育園
日		朝のおやつ	完了期食(12ヶ月~) 昼食	おやつ	後: 朝のおやつ	期食(9~11ヶ月頃) 昼食	中期食(7~8ヶ月頃)	初期食(5~6ヶ月頃)
1	水		元旦			元旦	元旦	元旦
2	木		休園			休園	休園	休園
3	金		休園			休園	休園	休園
4	±		休園			休園	休園	休園
5	日							
6	月	// // // //	煮魚(タラ)・里芋味噌煮 白菜のおかか和え・わかめごはん すまし汁・牛乳	マンナビスケット 麦茶	ハイハイン (野菜)	煮魚(タラ) 白菜のおかか和え 白粥・ほうれん草のスープ・麦茶	煮魚(タラ) 白菜のおかか和え 白粥・麦茶	白粥 人参ペースト 麦茶
7	火		納豆スパゲティ・鶏のトマト煮	七草粥	ヨーグルト	納豆スパゲティ・鶏のトマト煮 ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ・麦茶	にゅうめん・鶏のトマト煮 ブロッコリーのサラダ 白粥・麦茶	白粥 ブロッコリーペースト 麦茶
8	水		肉じゃが コロコロサラダ・ごはん フルーツポンチ・牛乳	パンケーキ 野菜ジュース	チーズス ティック	肉じゃが コロコロサラダ 白粥・オレンジ・麦茶	肉じゃが コロコロサラダ 白粥・麦茶	白粥 大根ペースト 麦茶
9	木	小魚せんべい	チキン煮・高野豆腐煮 キャベツのサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	バナナヨーグルト 麦茶	小魚せんべい	チキン煮 キャベツのサラダ 白粥・もやしのスープ・麦茶	チキン煮 キャベツのサラダ 白粥・麦茶	白粥 キャベツペースト 麦茶
10	金	オレンジ	豚の玉ねぎあんかけ・じゃが芋煮 春雨サラダ・ごはん わかめスープ・牛乳	しらす&わかめせん べい 麦茶	オレンジ	豚の玉ねぎあんかけ じゃが芋煮 白粥・わかめスープ・麦茶	鶏の玉ねぎあんかけ じゃが芋煮 白粥・麦茶	白粥 じゃが芋ペースト 麦茶
11	±		鮭の味噌煮・もやしのサラダ かぼちゃ煮・ごはん けんちん汁・牛乳	マンナウエハース 麦茶	かぼちゃ&に んじんリング	煮魚 (鮭) 煮魚 (鮭) かぼちゃの野菜あんかけ 白粥・大根と豆腐のスープ・麦茶	煮魚(鮭) 煮魚(鮭) かぼちゃの野菜あんかけ 白粥・麦茶	白粥 白粥 かぼちゃペースト 麦茶
12	П							
13	月		成人の日			成人の日	成人の日	成人の日
14	火	小松菜せんべ	肉じゃが・切昆布煮 大根の納豆和え・ごはん 味噌汁・牛乳	パンケーキ 麦茶	ほうれん草と 小松菜せんべ い	白粥・白菜のスープ・麦茶	肉じゃが 大根の納豆和え 白粥・麦茶	白粥 大根ペースト 麦茶
15	水	チーズス ティック	マカロニのことこと煮 キャベツのサラダ・ジャムパン バナナ・オニオンスープ・牛乳	菜飯おにぎり 麦茶	チーズス ティック	マカロニのことこと煮 キャベツのサラダ パン粥・玉ねぎのスープ・麦茶	野菜のそぼろ煮 キャベツのサラダ パン粥・麦茶	白粥 キャベツペースト 麦茶
16	木	たまごボーロ	サバの味噌煮・ポテトサラダ 栄養金平・ごはん すまし汁・牛乳	フルーツゼリー 麦茶	たまごボーロ	煮魚(サバ) ポテトサラダ 白粥・小松菜のスープ・麦茶	煮魚(タラ) ポテトサラダ 白粥・麦茶	白粥 じゃが芋ペースト 麦茶
17	金		にゅうめん・肉団子のだし煮 レンコンサラダ オレンジ・牛乳	栄養雑炊 麦茶	マンナビスケット	にゅうめん 肉団子のだし煮 オレンジ・麦茶	にゅうめん 肉団子のだし煮 りんご・麦茶	白粥 人参ペースト 麦茶
18	±	バナナ	すき焼き風煮・里芋煮 ブロッコリーのサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	かぼちゃ&にんじん リング 麦茶	バナナ	豆腐と野菜のそぼろ煮 里芋煮 白粥・大根のスープ・麦茶	豆腐と野菜のそぼろ煮 里芋煮 白粥・麦茶	白粥 ブロッコリーペースト 麦茶
19	日							
20	月	マンナウエ ハース	鶏のトマト煮 ほうれん草のサラダ・ごはん ポトフ・牛乳	マンナビスケット 麦茶	マンナウエ ハース	鶏のトマト煮 ほうれん草のサラダ 白粥・ブロッコリーのスープ・麦茶	鶏のトマト煮 ほうれん草のサラダ 白粥・麦茶	白粥 ほうれん草ペースト 麦茶
21	火	ハイハイン (野菜)	肉団子のだし煮・もやしのおかか和え ひじき煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ゼリー 麦茶	ハイハイン (野菜)	肉団子のだし煮 もやしのおかか和え 白粥・キャベツのスープ・麦茶	肉団子のだし煮 キャベツのおかか和え 白粥・麦茶	白粥 キャベツペースト 麦茶
22	水	かぼちゃ&に んじんリング	豚と豆腐の野菜あんかけ・かぼちゃ煮 海藻サラダ・ごはん 中華スープ・牛乳	蒸しパン 麦茶	かぼちゃ&に んじんリング	豚と豆腐の野菜あんかけ かぼちゃ煮 白粥・チンゲン菜のスープ・麦茶	鶏と豆腐の野菜あんかけ かぼちゃ煮 白粥・麦茶	白粥 かぼちゃペースト 麦茶
23	木	オレンジ	煮魚(鮭)・切干大根煮 白菜のサラダ・ごはん 味噌汁・牛乳	マカロニきな粉 麦茶	オレンジ	煮魚 (鮭) 白菜のサラダ 白粥・じゃが芋のスープ・麦茶	煮魚(鮭) 白菜のサラダ 白粥・麦茶	白粥 人参ペースト 麦茶
24	金	フルーチェ (いちご)	にゅうめん・じゃが芋煮 花野菜サラダ バナナ・牛乳	野菜粥 麦茶	ヨーグルト	にゅうめん じゃが芋煮 バナナ・麦茶	にゅうめん じゃが芋煮 バナナ・麦茶	白粥 じゃが芋ペースト 麦茶
25	±	りんご	チキン煮・五目豆 小松菜のツナ和え・ごはん すまし汁・牛乳	ほうれん草と小松菜 せんべい 麦茶	りんご	チキン煮 五目豆 白粥・ほうれん草のスープ・麦茶	チキン煮 大根のサラダ 白粥・麦茶	白粥 大根ペースト 麦茶
26	日							
27	月	ティック	玉ねぎのそぼろ煮・五色和え かぼちゃ煮・ごはん 味噌汁・牛乳	ジャムパン 麦茶	チーズス ティック	玉ねぎのそぼろ煮 かぼちゃ煮 白粥・白菜のスープ・麦茶	玉ねぎのそぼろ煮 かぼちゃ煮 白粥・麦茶	白粥 かぼちゃペースト 麦茶
28	火	ハイハイン (プレーン)	きつねうどん・ブロッコリーサラダ さつま芋スティック ぶどうゼリー・牛乳	トマトチーズ粥 麦茶	ハイハイン (プレーン)	煮込みうどん・さつま芋煮 ブロッコリーのサラダ りんご・麦茶	煮込みうどん・さつま芋煮 ブロッコリーのサラダ りんご・麦茶	白粥 さつま芋ペースト 麦茶
29	水	バナナ	煮魚(タラ)・高野豆腐煮 キャベツのサラダ・ごはん 卵スープ・牛乳	マンナビスケット 麦茶	バナナ	煮魚(タラ) キャベツのサラダ 白粥・卵スープ・麦茶	煮魚(タラ) キャベツのサラダ 白粥・麦茶	白粥 キャベツペースト 麦茶
30	木	ヨーグルト	豆腐入り松風焼き・金平ごぼう 大根のサラダ・ごはん すまし汁・牛乳	ハムチーズパンケー キ 麦茶	ヨーグルト	豆腐ハンバーグ 大根のサラダ 白粥・もやしと小松菜のスープ・麦茶	豆腐ハンバーグ 大根のサラダ 白粥・麦茶	白粥 豆腐ペースト 麦茶
31	金	マンナウエ	肉じゃが・オムレツ 春雨サラダ・ごはん オレンジ・牛乳	かぼちゃ&にんじん リング りんごジュース	マンナウエ ハース	肉じゃが チンゲン菜のサラダ 白粥・オレンジ・麦茶	肉じゃが チンゲン菜のサラダ 白粥・麦茶	白粥 人参ペースト 麦茶
					ませっこ しいおほん	25ml 計50mlです。		