



1月献立表

2020年1月 聖隷こども園こうのとり豊田

日付	曜日	行事	献立名	おやつ		幼児		乳児	
				乳児10時	乳幼児3時	エネルギー kcal たんぱく質g	脂質 g	エネルギー kcal たんぱく質g	脂質 g
1	水	おんねんさん 年始体園							
2	木								
3	金								
4	土			お茶 お菓子 お菓子	お茶 お菓子 お菓子				
6	月		ごはん 鶏肉の照り焼き ひじき煮 ミニトマト みそ汁(もやし・人参) パナナ お茶	豆乳	飲むラクトフェリン お菓子	544	9.5	463	10.9
7	火		チーズパン あじフライ ブロッコリー コンソメスープ りんご	お茶	お茶 お菓子 お菓子	520	18.3	407	15.0
8	水		冬野菜カレーライス 茹で卵 胡瓜の昆布和え メロン お茶	お茶	豆乳 りんごコンポート・クッキー	622	19.2	540	20.9
9	木		ごぼうラーメン 海老芋煮 白菜の柚香和え キウイ	お茶	ヨーグルト ケーキサレ	721	22.5	624	20.6
10	金	茶話会	ごはん 焼き魚 五目金平 すまし汁(豆腐・若布) みかん お茶	お茶	お茶 お菓子 お菓子	608	12.5	538	13.4
11	土		パン2種 トマトシチュー フルーツ ヨーグルト お茶	お茶	お茶 お菓子 お菓子	363	8.8	371	8.5
13	月	成人の日							
14	火		レーズンパン 厚揚げのピザ焼き ほうれん草のサラダ おおきなかぶのスープ みかん	豆乳	お茶 お菓子 お菓子	519	23.1	458	21.5
15	水		ごはん 肉じゃが 白菜の熨込和え ミニトマト みそ汁(豆腐・若布) りんご お茶	お茶	お茶 お菓子 お菓子	20.3	2.3	18.4	1.7
16	木		ごきつねうどん 焼き竹輪 もやしのカレー風味 パイ	お茶	お茶 お菓子 お菓子	560	14.6	516	15.3
17	金		ごはん 中華風焼肉 ほうれん草の胡麻和え 豚汁 いちご お茶	お茶	お茶 お菓子 お菓子	22.2	2.2	19.8	1.7
18	土		しらすチャーハン れんこん金平 中華スープ フルーツ お茶	お茶	お茶 お菓子 お菓子	627	13.0	546	12.6
20	月		ゆかりご飯 煮魚 そぼろ人参 みそ汁(じゃが芋・揚げ) みかん お茶	お茶	お茶 お菓子 お菓子	29.1	2.4	25.9	2.0
21	火		豆乳パン ポークビーンズ ツナサラダ チーズ りんご	お茶	お茶 お菓子 お菓子	643	19.5	516	19.5
22	水		ごはん 魚の塩焼き 大根のお浸し さつま芋の甘煮 みそ汁(玉葱・若布) メロン お茶	お茶	お茶 お菓子 お菓子	25.1	2.4	23.1	2.3
23	木		焼きそば ポテトサラダ ブロッコリー オレンジ	お茶	お茶 お菓子 お菓子	392	4.9	317	5.1
24	金		ごはん 鶏肉の立田揚げ ごぼうの土佐煮 トマト みそ汁(豆腐・まいたけ) パナナ お茶	お茶	お茶 お菓子 お菓子	11.9	2.6	9.5	2.0
25	土		豚汁 ふかし芋 みそ汁(大根・麩) フルーツ お茶	お茶	お茶 お菓子 お菓子	607	15.2	502	13.9
27	月		ごはん 魚の味噌マヨネーズ焼き 野菜炒め カリフラワーのすり流し汁 パナナ お茶	お茶	お茶 お菓子 お菓子	22.5	1.9	19.1	1.6
28	火		食パン ハンバーグ 青菜としめじのソテー ミニトマト 大根スープ りんご	お茶	お茶 お菓子 お菓子	519	17.7	452	17.8
29	水		タコライス 蒸し南瓜 みそ汁(豆腐・若布) いちご お茶	お茶	お茶 お菓子 お菓子	24.3	2.2	20.9	1.9
30	木		和風スパゲティ バイクドポテト スティックきゅうり りんご お茶	お茶	お茶 お菓子 お菓子	568	10.5	521	13.3
31	金		ごはん 手作りさつま揚げ ブロッコリー みそ汁(玉葱・えのき) みかん お茶	お茶	お茶 お菓子 お菓子	22.8	1.9	20.9	1.6

※仕入等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

新年あけましておめでとうございます



新しい年を迎えました。今年も子どもたちにとって素晴らしい一年となりますように、そしてご家族の皆様も元気に過ごせますようお願いしています。

また、この時期は厳しい寒さが続きます。旬の冬野菜をたっぷり使用した給食で子どもたちの健康を守りたいと思います。

今月の給食に初めて、タコライスを取り入れました。みなさんはタコライスをご存じでしょうか。メキシコ料理のタコスがヒントになって誕生した、沖縄オリジナルの名物グルメです。タコスとは、スパイスに炒めだき肉&玉葱、レタス、トマト、チーズなどをとうもろこしで作った薄い生地(トルティーヤ)でまいて、その上からトマトベースのサルサ(スペイン語でソース)をかけて食べる料理です。そのタコスで使う食材とサルサをご飯の上に乗せて食べるのがタコライスです。園では、子どもたちが食べやすいよう食材や調理方法を工夫して提供します。当日のお迎え時はサンプルケースも立ち寄ってみてくださいね!

