

令和6年



久良岐保育園

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4歳児 エネルギー たんぱく質
2	月	麦茶 ヨーグルト (いちごジャム)	ごはん キャベツと豚肉の蒸し煮 大根炒めサラダ 味噌汁	豚もも にんにく キャベツ 玉葱 人参 切り干し大根 しらす干し ごま油 青のり じゃが芋 玉葱	牛乳 チーズ蒸しパン	ミックス粉 牛乳 チーズ	425 kcal 18 g	462 kcal 19.1 g
3	火	牛乳 バナナ	ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 春雨サラダ わかめスープ	豚挽 えび 人参 玉葱 豆腐 トマト缶 片栗粉 春雨 きゅうり 人参 ごま油 わかめ ねぎ ごま	牛乳 ホットドック	コッペパン ウィナー キャベツ	503 kcal 20.5 g	503 kcal 20.2 g
4	水	牛乳 オレンジ	ごはん 豚レバーのかりん揚げ 納豆和え すまし汁	豚レバー 生姜 片栗粉 油 すりごま ごま ソース 牛乳 チンゲン菜 人参 もやし 納豆 豆腐 ねぎ えのき	牛乳 フルーツゼリー ぱりんこ		526 kcal 23.8 g	525 kcal 23.9 g
5	木	牛乳 食べる にぼし	なすのスパゲッティー キャベツサラダ バナナ	スパゲッティー 豚挽 玉葱 人参 ピーマン なす トマト缶 ソース 薄力粉 キャベツ へこん パセリ レモン	牛乳 シュガーサンド	食パン バター	449 kcal 19.2 g	460 kcal 17.8 g
6	金	牛乳 バナナ	ごはん 豚肉と野菜の炒め煮 チーズサラダ 味噌汁	豚もも じゃが芋 人参 玉葱 生姜 竹輪 こんにゃく キャベツ チーズ きゅうり 人参 酢 ねぎ 麩	牛乳 マカロニきなこ	マカロニ きな粉	495 kcal 20.5 g	494 kcal 20.3 g
7	土	麦茶 マリビスケット	ごはん ポークソテー キャベツの甘酢和え 味噌汁	豚ロース 玉葱 ピーマン キャベツ きゅうり 酢 もやし にとら	牛乳 ケーキドーナッツ		440 kcal 16.8 g	519 kcal 20.2 g
9	月	麦茶 ヨーグルト (白桃)	ごはん 鮭の香味焼き 五目きんぴら キャベツスープ	鮭 生姜 ごぼう 人参 れんこん いんげん こんにゃく ごま油 ごま キャベツ 玉葱 パセリ	牛乳 パンプディング	食パン 牛乳 バター 卵	448 kcal 21.2 g	558 kcal 28.2 g
10	火	牛乳 オレンジ	さつま芋ごはん 鶏肉の甘辛煮 ごまオクラ すまし汁	米 さつま芋 黒ごま 手羽元 ねぎ 生姜 酢 オクラ もやし ごま かまぼこ わかめ	牛乳 ペペロンチーノ	スパゲッティー キャベツ しらす干し にんにく	435 kcal 20.3 g	439 kcal 19.7 g
11	水	牛乳 バナナ	ごはん マーボ豆腐 ナムル風煮浸し 味噌汁	豚挽 豆腐 玉葱 ねぎ にんにく 生姜 ごま油 片栗粉 チンゲン菜 人参 もやし 油揚げ 酢 ごま油 えのき まいたけ	牛乳 ミニミニピザ	餃子の皮 へこん 玉葱 ピーマン チーズ	491 kcal 21.5 g	490 kcal 21.5 g
12	木	麦茶 ふかし芋	とん丼 ひじきと野菜の炒め物 具だくさん味噌汁	米 豚もも 玉葱 生姜 ひじき 人参 キャベツ たけのこ 竹輪 ごま油 じゃが芋 人参 ねぎ	牛乳 ココアワッフル ウエハース		506 kcal 20.9 g	549 kcal 25.6 g
13	金	牛乳 食べる 煮干し	バターロール チキンのトマト煮 こふき芋 バナナ	鶏もも キャベツ 玉葱 人参 トマト缶 パセリ じゃが芋 パセリ バナナ	麦茶 にゅうめん	うどん かまぼこ えのき めんつゆ	406 kcal 18.7 g	403 kcal 16.9 g
14	土	麦茶 ぱりんこ	チキンライス マカロニサラダ キャベツとベーコンのスープ	米 鶏もも バター 玉葱 コーン マカロニ きゅうり 人参 マヨレ キャベツ へこん	麦茶 カップヨーグルト ウエハース		437 kcal 14.5 g	504 kcal 16.6 g
17	火	麦茶 バナナ	ごはん れんこんハンバーグ じゃが芋としめじのサラダ チンゲン菜スープ	豚挽 玉葱 れんこん パン粉 豆乳 じゃが芋 しめじ いんげん マヨレ へこん チンゲン菜 人参	牛乳 お楽しみおやつ		437 kcal 14.5 g	504 kcal 16.6 g