



2019/01月分

風の森保育園

日	曜	主 食 / 副 食	3時おやつ
04	金	ツイストパン,ポイルウインナー,きゅうりとコーンのサラダ,ミネストローネ,種無しブルーベリー	ジャムサンドクラッカー,牛乳
07	月	御飯,たらのトマト煮,切干大根のサラダ,麩とえのきのすまし汁,もも	マカロニきな粉,牛乳
08	火	御飯,厚揚げの中華風炒め,春雨サラダ,野菜中華スープ,みかん	クッキー,牛乳
09	水	御飯,豚肉の野菜炒め,ほうれん草と人参の胡麻和え,根菜のみそ汁,キャンディーチーズ	なめらかプリン,牛乳
10	木	ハヤシライス,せん野菜フレンチサラダ,白菜とえのき汁,福神漬	鮭おにぎり,牛乳
11	金	こどもパン,和風ハンバーグ,いんげんのごまネーズ和え,コーンポタージュ,パイ	フルーチェ,牛乳
15	火	きつねうどん,チキンボール,大根とツナの和え物,みかん	クッキー,牛乳
16	水	御飯,鶏の唐揚げ,かぶのお浸し,中華スープ,もも	せんべい,牛乳
17	木	ごましお御飯,豆腐と野菜の炒め物,キャベツのゆかり和え,大根のみそ汁,パイ	ブルーベリーヨーグルト,牛乳
18	金	パンパン,ウインナーのカラフル炒め,ゆで野菜サラダ,クリームシチュー,種無しブルーベリー	コーンフレーク,牛乳
21	月	御飯,赤魚のとろみ煮,きゅうりの土佐和え,のつべい汁,漬物	ウエハース,牛乳
22	火	御飯,豚のしゃぶしゃぶ風和え物,キャベツのお浸し,豆腐のみそ汁,パイ	フレンチトースト,牛乳
23	水	ゆかり御飯,ベーコンの野菜炒め,もやしとハムのソテー,大根わかめスープ,みかん	フルーツポンチ,牛乳
24	木	御飯,カレー風味肉じゃが,和風ツナサラダ,わかめの卵とじ汁,キャンディーチーズ	もちもちケーキ,牛乳
25	金	ロールパン,トマトのポークグラタン,ブロッコリーとコーンのソテー,野菜としめじのスープ,種無しブルーベリー	バナナ,牛乳
28	月	御飯,鶏肉の竜田揚げ,いんげんの胡麻和え,わかめのみそ汁,キャンディーチーズ	ポップコーン,牛乳
29	火	みそラーメン,春巻き,キャベツの昆布和え,もも	蒸しパン,牛乳
30	水	御飯,豆腐の肉あんかけ,白菜の煮びたし,大根とにんじのみそ汁,お楽しみデザート	お誕生会,牛乳
31	木	タコライス,ギザギザポテト,春雨とコーンのスープ,アーモンドカル	おやつ焼きそば,牛乳

土曜日保育の
給食メニューは、
玄関の掲示板で
お知らせをします。



おたんじょうかいのおやつは・・・
「紅茶のスコーン」です♪
おたのしみに!!

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	564	19.4	18.9	232	1.9	217	0.33	0.37	35	4.8	2.2
目標量	520	20.8	15.6	240	2.2	180	0.28	0.32	18	5.2	2
3才未満児	432	15	14.7	198	1.4	166	0.25	0.31	25	3.4	1.7
目標量	400	16	12	160	1.6	160	0.2	0.24	16	4	1.6