



【3歳以上児】

令和5年1月31日
いなば幼稚園・いなば保育園

日	曜	こんだて	たべもののはたらき			えいようか		
			あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)
			ち・きんにく・ほね・はをつくる	ねつやちからのもとになる	からだのちょうしをととのえる			
1	水	ごはん・鶏肉の甘酢炒め・切干大根の和え物・キャベツのスープ・いよかん・牛乳	鶏肉・ツナ・ベーコン・牛乳	米・油・砂糖・片栗粉	玉ねぎ・ピーマン・しめじ・切干大根・きゅうり・にんじん・キャベツ・ブロッコリー・いよかん	388	13.9	1.8
2	木	ごはん・ふりかけ・高野豆腐のそぼろ煮・もやしのぼん酢和え・豚汁・バナナ・牛乳	かつお節・昆布・鶏肉・高野豆腐・かまぼこ・わかめ・豚肉・みそ・牛乳	米・ごま・砂糖・こんにやく	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・もやし・きゅうり・大根・ごぼう・しいたけ・ねぎ・バナナ	363	13.2	1.5
3	金	ごはん・鬼ちゃんカレー・ウィンナー・ブロッコリーサラダ・パン缶	合いびき肉(牛・豚)・大豆・黒豆・ウィンナー	米・じゃがいも・油・ドレッシング	玉ねぎ・いんげん・にんじん・ブロッコリー・カリフラワー・コーン・パイナップル	496	16.5	1.8
4	土	わかめうどん・みかん	かまぼこ・油揚げ・わかめ	うどん	玉ねぎ・にんじん・ねぎ・みかん	242	7.8	1.5
6	月	青菜ごはん・いわしハンバーグ(卵小麦乳不使用)・五目豆・根菜汁・りんご	いわし・豆腐・大豆・油揚げ・みそ	米・片栗粉・こんにやく・砂糖	青菜・しそ・しょうが・にんじん・しいたけ・ごぼう・大根・ねぎ・りんご	578	30.1	2.6
7	火	豚丼・大根サラダ・豆腐のみそ汁・みかん	豚肉・かつお節・わかめ・豆腐・みそ	米・油・砂糖・ドレッシング	玉ねぎ・しめじ・大根・きゅうり・にんじん・えのき・ねぎ・みかん	390	16.4	1.8
8	水	ごはん・さわらの西京焼き・ひじきの煮物・はるさめスープ・バナナ	さわら・みそ・ひじき・さつま揚げ	米・砂糖・こんにやく・春雨	にんじん・いんげん・白菜・しいたけ・ねぎ・バナナ	372	15.8	1.4
9	木	キャロットパン・ミートボール・かみかみサラダ・クリームシチュー(牛乳)・もも缶	ミートボール・いか・牛乳	パン・砂糖・ノンエッグマヨネーズ・じゃがいも	きゅうり・にんじん・キャベツ・玉ねぎ・ブロッコリー・しめじ・もも	415	12.7	2.8
10	金	けんちんうどん・ちくわのカレー揚げ・ブロッコリーのツナ和え・デコボン・牛乳	豚肉・ちくわ・ツナ・牛乳	うどん・こんにやく・小麦粉・油・ごま	大根・にんじん・ごぼう・ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・にんじん・デコボン	544	24.5	2.8
13	月	ごはん・さばのみそ煮・切干大根の酢の物・ほうれん草のすまし汁・りんご	さば・みそ	米・砂糖・ごま	しょうが・切干大根・にんじん・きゅうり・もやし・ほうれん草・玉ねぎ・えのき・りんご	331	13.1	0.7
14	火	ゆかりごはん・ハートのハンバーグ・キャベツのおかか和え・米粉マカロニのスープ・いよかん	ハンバーグ・ちくわ・かつお節	米・米粉マカロニ・じゃがいも	ゆかり・キャベツ・もやし・にんじん・玉ねぎ・いんげん・いよかん	365	11.9	1.5
15	水	ごはん・スタミナ納豆・ひじきの酢の物・白菜のみそ汁・オレンジ	鶏肉・納豆・ひじき・かまぼこ・油揚げ・みそ	米・ごま油・砂糖	ねぎ・しょうが・にんにく・きゅうり・もやし・白菜・玉ねぎ・にんじん・しめじ・オレンジ	370	17.2	1.4
16	木	ジャムサンド・野菜しゅうまい・春雨サラダ・オニオンスープ・バナナ	しゅうまい・ウィンナー	パン・ジャム・春雨・ごま油	にんじん・きゅうり・もやし・コーン・玉ねぎ・キャベツ・バナナ	431	12.8	2.2
17	金	ナポリタンスパゲティ・ポテトフライ・もやしのサラダ・フルーツミックス・牛乳	ベーコン・牛乳	スパゲティ・油・じゃがいも・ごま油	コーン・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・もやし・キャベツ・きゅうり・りんご・バナナ・もも・みかん	538	17.5	2.2
18	土	ハヤシライス・みかん	牛肉	米・油	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・しめじ・みかん	386	9.4	1.7
20	月	アップルパン・鶏肉の照り焼き・ポテトサラダ・ミネストローネ・みかん缶・牛乳	鶏肉・ハム・牛乳	パン・じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ	きゅうり・コーン・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・いんげん・トマト・みかん	506	19.6	1.9
21	火	ごはん・(年長)味付けのり・さわらの焼き南蛮・きんぴらごぼう・もずくのすまし汁・バナナ	のり・さわら・ちくわ・もずく・油揚げ・みそ	米・砂糖・油・ごま	ごぼう・にんじん・いんげん・しめじ・小松菜・バナナ	367	16.4	1.8
22	水	ひじきごはん・鮭のちゃんちゃん焼き・コーンサラダ・野菜のコンソメスープ・ゼリー	ひじき・大豆・鮭・みそ・ツナ・ベーコン	米・ノンエッグマヨネーズ・ゼリー	にんじん・ねぎ・キャベツ・たまねぎ・しめじ・ほうれん草・コーン・白菜・玉ねぎ・もやし	383	15.6	1.6
24	金	ごはん・カレイの煮つけ・白菜の昆布和え・豆腐のみそ汁・みかん缶	カレイ・昆布・豆腐・わかめ・油揚げ・みそ	米	白菜・小松菜・にんじん・玉ねぎ・しめじ・ねぎ・みかん	335	13.1	1.0
25	土	チキンライス・みかん缶	鶏肉	米・バター	玉ねぎ・コーン・グリーンピース・にんじん・しめじ・みかん	266	7.1	0.5
27	月	ハンバーガーバンズ・ハンバーグ(ケチャップ)・カラフルサラダ・コーンスープ・デコボン・牛乳	牛肉・豚肉・牛乳・ベーコン	パン粉・パン・ドレッシング	玉ねぎ・キャベツ・ブロッコリー・パプリカ・コーン・しめじ・いんげん・デコボン	504	23.0	2.9
28	火	しょうゆラーメン・餃子・小松菜のごまあえ・バナナ	豚肉・なると・餃子	中華麺・油・ごま	キャベツ・もやし・コーン・ねぎ・小松菜・白菜・にんじん・バナナ	321	14.5	2.9