

# 予定献立表

施設名：トキワ保育園

食種名：3歳以上児

期間：令和4年01月04日(木)～令和4年01月31日(水)

		昼食	間食(午後)	I補給-(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)	夕方おやつ
2	月	年始休園			
3	火	年始休園			
4	水	ご飯・酢豚・春雨と野菜のスープ	プリン	460 158 98	芋おやき
5	木	ご飯・豚肉の味噌漬け焼き 切り干し大根のサラダ・すまし汁	りんご・菓子・牛乳	601 248 20.3	マカロニ ココア
6	金	ご飯・魚のムニエルタルタルソース ブロッコリー・野菜スープ	フレンチトースト・牛乳	741 33.6 30.2	菓子
7	土	きつねうどん・じゃがいもきんぴら	菓子	473 14.5 10.7	—
9	月	成人の日			
10	火	ご飯・マーボー春雨・わかめスープ	クラッカーサンド・牛乳	553 158 17.8	おにぎり
11	水	ご飯・鶏のトマトチーズ焼き ナムル・味噌汁	フルーツゼリー(もも)	478 23.8 11.3	ツナおやき
12	木	ご飯・おでん・じゃこおかか・みかん	スコーン・牛乳	689 26.9 17.8	ピラフ
13	金	ご飯・豆腐ステーキ中華あんかけ・田舎汁	アメリカンドッグ・牛乳	752 28.2 28.1	マカロニ きな粉
14	土	鶏そぼろおにぎり・カレーきんぴら	ゼリー	376 11.4 3.0	—
16	月	ご飯・豆腐の野菜あんかけ・味噌汁	キウイ・菓子・牛乳	506 21.1 13.0	パンケーキ
17	火	クリームスパゲッティ・具たくさんスープ	ひじきおにぎり・茶	558 21.7 12.0	ヨーグルト
18	水	ご飯・すき焼き風煮・味噌汁	バナナパウンド・牛乳	663 23.3 23.7	じゃがバター
19	木	《お子さまランチ》	ヨーグルト	725 30.9 30.6	ラスク
20	金	ご飯・魚のソテー(バターソース) ひじきのサラダ・すまし汁	焼きそば・牛乳	591 27.4 20.8	ゼリー
21	土	マーボー丼・キャベツスープ	クラッカーサンド	438 12.1 11.3	—
23	月	ご飯・焼きギョーザ・さつま汁	ホットケーキ・牛乳	861 26.2 20.2	おにぎり
24	火	ご飯・チキンチャトーラ 豆腐の五目スープ	手作りパン・牛乳	593 27.6 15.5	菓子
25	水	ご飯・厚揚げのそぼろ煮・にんじんスープ	みかん・菓子・牛乳	587 24.4 18.5	トースト
26	木	ご飯・チリコンカーン・塩昆布和え	いちごケーキ・茶	567 15.9 20.6	お麩ラスク
27	金	もやしそば・にんじんきんぴら	おにぎり・茶	446 17.3 8.3	菓子
28	土	カレーライス・シルバーサラダ	菓子	591 10.4 22.0	—
30	月	ご飯・肉野菜炒め・すまし汁	マカロニきな粉・牛乳	510 20.9 13.9	ゼリー
31	火	ご飯・カレー・レーズンのコールスローサラダ	菓子・牛乳	743 21.6 24.3	パンケーキ

\*このほか、生活時間のなかで水分補給として麦茶を提供しております。

# 予 定 献 立 表

施設名：トキワ保育園

食種名：3歳以上児

期 間：令和4年01月04日(木)～令和4年01月31日(水)

		間食(午前)	昼食	間食(午後)	I補給-(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)	夕方おやつ
2	月	年始休園				
3	火	年始休園				
4	水	菓子・茶	ご飯・酢豚・春雨と野菜のスープ	プリン	403 128 9.5	芋おやき
5	木	菓子・牛乳	ご飯・豚肉の味噌漬け焼き 切り干し大根のサラダ・すまし汁	りんご・菓子・牛乳	523 206 18.5	マカロニ ココア
6	金	菓子・牛乳	ご飯・魚のムニエルタルタルソース ブロッコリー・野菜スープ	フレンチトースト・牛乳	610 26.1 24.4	菓子
7	土	菓子・茶	きつねうどん・じゃがいもきんぴら	菓子	413 12.0 10.4	—
9	月	成人の日				
10	火	菓子・牛乳	ご飯・マーボー春雨・わかめスープ	クラッカーサンド・牛乳	470 13.4 15.2	おにぎり
11	水	菓子・牛乳	ご飯・鶏のトマトチーズ焼き ナムル・味噌汁	フルーツゼリー(もも)	451 21.1 12.9	ツナおやき
12	木	菓子・茶	ご飯・おでん・じゃこおかか・みかん	スコーン・牛乳	561 20.6 14.6	ピラフ
13	金	菓子・牛乳	ご飯・豆腐ステーキ中華あんかけ・田舎汁	アメリカンドッグ・牛乳	628 23.1 23.1	マカロニ きな粉
14	土	菓子・茶	鶏そぼろおにぎり・カレーきんぴら	ゼリー	335 9.5 4.2	—
16	月	菓子・茶	ご飯・豆腐の野菜あんかけ・味噌汁	キウイ・菓子・牛乳	412 15.9 10.7	パンケーキ
17	火	菓子・牛乳	クリームスパゲッティ・具だくさんスープ	ひじきおにぎり・茶	498 19.1 12.0	ヨーグルト
18	水	菓子・茶	ご飯・すき焼き風煮・味噌汁	バナナパウンド・牛乳	523 17.9 18.2	じゃがバター
19	木	菓子・牛乳	《お子さまランチ》	ヨーグルト	649 26.5 28.3	ラスク
20	金	菓子・牛乳	ご飯・魚のソテー(バターソース) ひじきのサラダ・すまし汁	焼きそば・牛乳	483 21.0 16.6	ゼリー
21	土	菓子・茶	マーボー丼・キャベツスープ	クラッカーサンド	382 10.3 10.8	—
23	月	菓子・茶	ご飯・焼きギョーザ・さつま汁	ホットケーキ・牛乳	697 20.0 16.5	おにぎり
24	火	菓子・牛乳	ご飯・チキンチャトーラ 豆腐の五目スープ	手作りパン・牛乳	504 22.6 13.5	菓子
25	水	菓子・牛乳	ご飯・厚揚げのそぼろ煮・にんじんスープ	みかん・菓子・牛乳	501 20.5 15.9	トースト
26	木	菓子・牛乳	ご飯・チリコンカーン・塩昆布和え	いちごケーキ・茶	524 14.9 20.3	お麩ラスク
27	金	菓子・茶	もやしそば・にんじんきんぴら	おにぎり・茶	374 13.9 6.6	菓子
28	土	菓子・茶	カレーライス・シルバーサラダ	菓子	508 8.5 19.4	—
30	月	菓子・茶	ご飯・肉野菜炒め・すまし汁	マカロニきな粉・牛乳	419 15.8 11.4	ゼリー
31	火	菓子・牛乳	ご飯・カレー・レーズンのコールスローサラダ	菓子・牛乳	619 18.0 20.4	パンケーキ

\*このほか、生活時間のなかで水分補給として麦茶を提供しております。

# 予 定 献 立 表

施設名：トキワ保育園（完了期）

食種名：完了期

期 間：令和4年01月04日(木) ～ 令和4年01月31日(水)

		間食(午前)	昼食	間食(午後)	I補給-(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)	夕方おやつ
2	月	年始休園				
3	火	年始休園				
4	水	菓子・茶	軟飯・酢豚・春雨と野菜のスープ	きな粉がゆ	308 9.3 7.6	芋おやき
5	木	菓子・牛乳	軟飯・豚肉の味噌漬け焼き 切り干し大根のサラダ・すまし汁	りんご・菓子・牛乳	438 19.6 16.7	マカロニ ココア
6	金	菓子・牛乳	軟飯・魚のムニエルタルタルソース ブロッコリー・野菜スープ	フレンチトースト・牛乳	523 21.9 24.7	菓子
7	土	菓子・茶	きつねうどん・じゃがいもきんぴら	菓子	551 20.6 19.8	—
9	月	成人の日				
10	火	菓子・牛乳	軟飯・マーボー春雨・わかめスープ	おかががゆ・牛乳	374 12.2 12.1	おにぎり
11	水	菓子・牛乳	軟飯・鶏のトマトチーズ焼き ナムル・味噌汁	ツナうどん	424 18.7 11.3	ツナおやき
12	木	菓子・茶	おかがごはん・お麩と根菜の煮物・みかん	スコーン・牛乳	378 10.7 8.9	ピラフ
13	金	菓子・牛乳	軟飯・豆腐ステーキ中華あんかけ・田舎汁	きな粉がゆ・牛乳	414 16.6 12.3	マカロニ きな粉
14	土	菓子・茶	鶏そぼろおにぎり・カレーきんぴら	菓子	380 9.2 8.3	—
16	月	菓子・茶	軟飯・豆腐の野菜あんかけ・味噌汁	キウイ・菓子・牛乳	417 15.3 14.7	パンケーキ
17	火	菓子・牛乳	クリームスパゲッティ・具だくさんスープ	ひじきおにぎり・茶	464 17.2 12.4	ヨーグルト
18	水	菓子・茶	軟飯・すき焼き風煮・味噌汁	バナナパウンド・牛乳	433 14.7 17.7	じゃがバター
19	木	菓子・牛乳	《お子さまランチ》	きな粉ヨーグルト	671 25.9 30.7	菓子
20	金	菓子・牛乳	軟飯・魚のソテー（バターソース） ひじきのサラダ・すまし汁	豚肉入りうどん・牛乳	400 19.5 15.1	きな粉がゆ
21	土	菓子・茶	マーボー丼・キャベツスープ	菓子	375 9.5 10.0	—
23	月	菓子・茶	軟飯・焼きギョーザ・さつま汁	ホットケーキ・牛乳	577 17.3 12.8	おにぎり
24	火	菓子・牛乳	軟飯・チキンチャトーラ 豆腐の五目スープ	手作りパン・牛乳	420 20.0 14.3	菓子
25	水	菓子・牛乳	軟飯・厚揚げのそぼろ煮・にんじんスープ	みかん・菓子・牛乳	439 18.9 16.8	トースト
26	木	菓子・牛乳	軟飯・チリコンカーン・塩昆布和え	いちごケーキ・茶	375 13.1 12.8	おかががゆ
27	金	菓子・茶	もやしそば・にんじんきんぴら	おにぎり・茶	361 12.7 6.9	菓子
28	土	菓子・茶	肉と野菜のコンソメ煮・シルバーサラダ	菓子	339 6.7 12.4	—
30	月	菓子・茶	軟飯・肉野菜炒め・すまし汁	マカロニきな粉・牛乳	324 13.1 9.9	菓子
31	火	菓子・牛乳	軟飯・肉と野菜のカレー炒め レーズンのコールスローサラダ	菓子・牛乳	420 11.5 16.4	パンケーキ

\*このほか、生活時間のなかで水分補給として麦茶を提供しております。