



# 1月の献立

軽野保育園  
平成29年1月4日

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
04	水	オレンジジュース	御飯 さんまのおかか煮 春雨ともやしの酢の物 豆腐と玉葱の味噌汁 りんご	せんべい 牛乳
05	木	グレープジュース	御飯 焼き魚(鮭) 五目きんぴら 柿なます 煮豆 すまし汁 オレンジ	ビスケット 牛乳
06	金	飲むヨーグルト	うどん ポークシューマイ じゃが芋とツナの煮物 うどん汁(ほうれん草) みかん缶	ドーナツ 牛乳
07	土	野菜ジュース	スパゲティナポリタン ブロッコリーとツナのサラダ わかめスープ	ビスコ りんごジュース
10	火	フルーツミックスジュース	御飯 ぶりのみそ照り焼き 胡瓜とワカメの酢の物 里芋のそぼろ 煮 たまねぎ、しめじ、きゃべつのスープ みかん	国産伊予柑タルト 牛乳
11	水	飲むヨーグルト	食パン クリームコロッケ さつま芋のサラダ 青梗菜ときこのスープ パイン缶	コーンフレーク 牛乳
12	木	オレンジジュース	御飯 チキンカレー(じゃが芋、玉葱、人参、バター) 厚焼き卵 春雨サラダ オレンジ	バナナヨーグルト
13	金	りんごジュース	御飯 ひじき春巻き 野菜の中華和え 豚汁 みかん缶	バームクーヘン 牛乳
14	土	りんごジュース	焼きうどん ブロッコリーサラダ オレンジ	せんべい 飲むヨーグルト
16	月	オレンジジュース	御飯 鯖の味噌煮 春雨ともやしの酢の物 すまし汁 パイン缶	リンゴゼリー ウエハース 牛乳
17	火	フルーツミックスジュース	御飯 焼き肉 胡瓜としらすの酢の物 黄金煮 豆腐のすまし汁 みかん	せんべい 牛乳
18	水	野菜ジュース	バターロール 海老フライ スパゲティサラダ ブロッコリー、わかめ、玉葱のコンソメスープ 甘夏缶	ショートケーキ 麦茶
19	木	りんごジュース	御飯 肉じゃが ほうれん草のじゃこ和え 豆腐としめじの味噌汁 りんご	クッキー 牛乳
20	金	グレープジュース	御飯 厚揚げと豚肉の和風炒め煮 青梗菜のごま和え さつまいも、ねぎ、わかめの味噌汁	フルーツヨーグルト
21	土	りんごジュース	野菜ラーメン ブロッコリーサラダ オレンジ	せんべい 飲むヨーグルト
23	月	オレンジジュース	ひじき御飯 焼き魚(鮭) スパゲティタイー 豆腐と玉葱の味噌汁 みかん	アップルポテト 牛乳
24	火	野菜ジュース	御飯 親子煮 イタリアンサラダ 白菜とわかめの味噌汁 黄桃缶	ハーベスト 牛乳
25	水	りんごジュース	御飯 鶏肉とじゃが芋のトマト煮(玉葱、人参) もやしときゃべつ の中華和え たまねぎ、しめじ、青梗菜のスープ 甘夏缶	せんべい 牛乳
26	木	グレープジュース	御飯 かじきと玉葱の角煮 温野菜サラダ(きゃべつ、もやし、にん じん、玉葱と小松菜の味噌汁 パイン缶	りんご、バナナ 牛乳
27	金	飲むヨーグルト	レーズンパン 蒸しハンバーグのきのこソースかけ キャベツの鯉節和え チキンクリームシチュー りんご	カスタードプリン
28	土	りんごジュース	焼きそば ヨーグルト オレンジ	せんべい 牛乳
30	月	オレンジジュース	御飯 松風焼き(豚肉、鶏肉、玉葱、卵) 粉ふき芋 切干 大根とれんこんの煮物 豆腐と玉葱の味噌汁 みかん缶	クッキー 牛乳
31	火	グレープジュース	御飯 マーボー豆腐 小松菜と人参のおかか和え キャベツのコンソメスープ オレンジ(1/6切れ)	蒸しさつま芋 牛乳

	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	570	20.1	17.5	202	1.9	137	0.26	0.32	28	3.3	2.2
3才未満児	518	17.2	14.7	184	1.7	119	0.22	0.28	30	3	1.9