

# 1月献立表 軽野保育園



H31年1月4日

日付	曜	午前(未満児)	昼 食	午後のおやつ
4	金	りんごジュース	ごはん 厚揚げと野菜のそぼろ煮 白菜としめじのお浸し もやしとわかめの味噌汁	せんべい 牛乳
5	土	パインジュース	五目焼きそば スコッチエッグ ブロッコリーのごま酢和え	かりんとう 麦茶
7	月	オレンジジュース	ごはん ぶりの照り焼き なます 里芋と昆布の煮物 すまし汁	パイ 牛乳
8	火	グレープジュース	ごはん かぼちゃのひき肉フライ れんこんとひじきの炒め煮 高野豆腐の味噌汁	パン 牛乳
9	水	野菜ジュース	きのこスパゲティ ミートローフ きゃべつの鯉節和え 甘夏缶	バームクーヘン 牛乳
10	木	りんごジュース	鮭わかめごはん 炒り豆腐 ほうれん草のツナ和え じゃが芋と白菜の味噌汁	スイートポテト 牛乳
11	金	飲むヨーグルト	ごはん さばのみそ煮 もやしと胡瓜の中華和え 豚汁 みかん	ヨーグルト
12	土	パインジュース	サンドイッチ(卵、ジャム) 鶏肉のから揚げ ブロッコリー、人参の温野菜サラダ	ふがし 麦茶
15	火	りんごジュース	ごはん チンジャオロース だいこんのそぼろ煮 白菜といんげんのスープ	あずき蒸しぼん 牛乳
16	水	オレンジジュース	ごはん 鶏肉とじゃがいものトマト煮 春雨サラダ わかめと卵の中華スープ	フレンチトースト 牛乳
17	木	グレープジュース	ごはん さわらの照り焼き ツナポテト カレースープ りんご	せんべい 牛乳
18	金	野菜ジュース	混ぜご飯 ポークシューマイ かぶの甘酢漬け 豆腐、油揚げ、かぼちゃの味噌汁	バナナ、りんご 牛乳
19	土	パインジュース	ハヤシライス ブロッコリー、わかめの和風サラダ バナナ	カステラ 麦茶
21	月	りんごジュース	ごはん 焼き魚(鮭) 切干大根の煮物 きゃべつ、人参の味噌汁 りんご缶	マカロニきな粉 牛乳
22	火	オレンジジュース	ごはん 春雨、豚肉、ピーマンの炒め物 さつま芋のサラダ 玉ねぎ、わかめのスープ	牛乳プリン
23	水	グレープジュース	バターロール チキン竜田 春雨の中華サラダ クリームシチュー りんごゼリー	ケーキ 麦茶
24	木	野菜ジュース	ごはん すき焼き風煮 もやしとツナのごま和え ふ、玉ねぎ、わかめの味噌汁	せんべい 牛乳
25	金	飲むヨーグルト	お弁当日	野菜カップケーキ 牛乳
26	土	パインジュース	和風スパゲティ 厚焼き卵 ボイルブロッコリー	ビスケット 麦茶
28	月	りんごジュース	ごはん メンチカツ ピーファンと野菜のソテー 南瓜、白菜の味噌汁	クラッカー 牛乳
29	火	オレンジジュース	チキンライス オムレツ 胡瓜と大根の和風和え コーンポタージュ	バナナ、オレンジ 牛乳
30	水	グレープジュース	ポークカレーライス コーンフレックサラダ みかん	さつま芋ステーキ 牛乳
31	木	野菜ジュース	ごはん 豚肉のしゃぶしゃぶ風和え ひじきの五目炒め煮 大根とわかめの味噌汁	ビスケット 牛乳

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食塩
3才以上児	565	19.2	19.5	198	1.9	202	0.31	0.32	26	2.0
3才未満児	502	16.4	15.9	190	1.7	190	0.22	0.28	25	1.6

