

2月献立表 軽野保育園



H31年1月31日

日付	曜	午前(未満児)	昼 食	午後のおやつ
1日	金	飲むヨーグルト	わかめごはん いわしの梅煮 五目大豆煮 たまねぎのスープ オレンジ	きなこボール 牛乳
2日	土	パインジュース	焼きおにぎり 卵焼き、ウインナー ブロッコリーサラダ りんご	クッキー 麦茶
4日	月	りんごジュース	ごはん サーモンスターキ 大根のそぼろ煮 きゃべつ、わかめの味噌汁	せんべい 牛乳
5日	火	オレンジジュース	ごはん チキン竜田 もやしと胡瓜のツナ和え しめじの中華スープ オレンジ	かぼちゃプリン
6日	水	野菜ジュース	肉うどん ほうれん草の鰹節和え みかん	ヨーグルト
7日	木	グレープジュース	ごはん 肉じゃが しらすとえのきの納豆和え 白菜といんげんのスープ パイン缶	クラッカー 牛乳
8日	金	飲むヨーグルト	ごはん チャプチェ 大根とツナのサラダ 豆腐のすまし汁 甘夏缶	肉まん 牛乳
9日	土	パインジュース	五目やきそば 温野菜サラダ りんご	クッキー 麦茶
12日	火	オレンジジュース	鶏ごぼうごはん さわらのマヨネーズ焼き 甘酢和え さつま芋の味噌汁 パイン缶	せんべい 牛乳
13日	水	野菜ジュース	ポークカレーライス レタス、トマトのサラダ りんご	抹茶ワッフル 牛乳
14日	木	グレープジュース	ごはん コロッケ ツナ入りマカロニサラダ たまねぎ、しめじ、人参の中華スープ	バナナ、りんご 牛乳
15日	金	飲むヨーグルト	お弁当日	芋かりんとう 牛乳
16日	土	パインジュース	サンドイッチ(ジャム、卵) 鶏のから揚げ ブロッコリー、人参の和え物 みかん	バームクーヘン 麦茶
18日	月	りんごジュース	ごはん すき焼き風煮 春雨サラダ もやしとわかめの味噌汁 りんご缶	ビスケット 牛乳
19日	火	オレンジジュース	ごはん 白身魚の煮つけ ごぼう、胡瓜のサラダ 白菜の味噌汁 みかん	さつま芋むしぼん 牛乳
20日	水	野菜ジュース	バターロール ハンバーグ、ソース 胡瓜の中華和え コーンポタージュ いちご	シューロールケーキ 麦茶
21日	木	グレープジュース	ごはん オムレツ、サラダ菜 ビーフンと野菜のソテー 野菜カレースープ	バナナ、オレンジ 牛乳
22日	金	飲むヨーグルト	きのこの炊き込みご飯 生揚げと野菜の中華煮 甘酢和え 小松菜、わかめの味噌汁	マカロニきな粉 牛乳
23日	土	パインジュース	和風スパゲティ 厚焼き卵 ひじきとえのきのサラダ	ビスケット 麦茶
25日	月	りんごジュース	ごはん かぼちゃのひき肉フライ 切干大根サラダ 白菜と油揚げの味噌汁	フレンチトースト 牛乳
26日	火	オレンジジュース	ごはん かじきと大根の角煮 海藻サラダ さつま芋とわかめの味噌汁	きなこドーナツ 牛乳
27日	水	グレープジュース	ごはん 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 白菜の鰹節和え もやしときのこのスープ パイン缶	サンドイッチ 牛乳
28日	木	飲むヨーグルト	ごはん 鶏肉の南蛮漬け さつま芋と昆布の煮物 吉野汁 みかん缶	きなこせんべい 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	529	19.6	17.9	258	2.4	134	0.23	0.3	22	2
3才未満児	486	18.6	15	175	2.0	120	0.20	0.27	22	1.6

