



令和2年 1月6日

1月献立表 軽野保育園

日付	曜	午前(未満児)	昼 食	午後のおやつ
4	土	麦茶	五目チャーハン 厚焼き卵 ブロッコリーとコーンのサラダ	ビスケット 麦茶
6	月	りんごジュース	ごはん ぶりの照り焼き 柿なます かまぼことねぎのすまし汁 みかん	ヨーグルト
7	火	グレープジュース	ドライカレー 里芋の柚香煮 卵スープ りんご缶	ほうれん草蒸しパン 牛乳
8	水	オレンジジュース	わかめごはん 親子煮 きゃべつとコーンのソテー 豆腐、油揚げの味噌汁 みかん缶	バームクーヘン 牛乳
9	木	フルーツジュース	ごはん 揚げぎょうざ ほうれん草となめ茸の和え物 白菜とコーンのスープ パイン缶	せんべい 牛乳
10	金	野菜ジュース	ごはん 豚肉とさつまいもの炒め煮 春雨、胡瓜、わかめの酢の物 きゃべつの味噌汁	黒糖パン 牛乳
11	土	麦茶	五目やきそば ブロッコリーとツナのごま和え ウィナー	クッキー 麦茶
14	火	りんごジュース	ごはん マーボー豆腐 チンゲン菜のさつと煮 わかめときゃべつのコンソメスープ	蒸しさつまいも 牛乳
15	水	オレンジジュース	ごはん めかじきの野菜あんかけ 切干大根とれんこんの煮物 こまつな、ねぎのすまし汁	ホットケーキ 牛乳
16	木	オレンジジュース	鶏ごぼうごはん オムレツ 和風大根サラダ ほうれん草ときのこのスープ	せんべい 牛乳
17	金	フルーツジュース	ごはん 焼き魚(鮭) ほうれん草の磯辺和え 豚汁 みかん	カステラ 牛乳
18	土	麦茶	サンドイッチ(卵、いちごジャム) 鶏肉のから揚げ ブロッコリーとコーンの中華サラダ	きなこボール 麦茶
20	月	りんごジュース	ごはん 神栖メンチ、きゃべつ添え 白菜のミルク煮 豆腐、油揚げ、わかめの味噌汁	せんべい 牛乳
21	火	グレープジュース	ごはん 豚肉とごぼうのたまごとし もやしのごま酢和え 麩、大根、わかめの味噌汁	肉まん 牛乳
22	水	野菜ジュース	もみじごはん エビフライ、きゃべつ添え もやしと胡瓜のナムル 白菜のカレースープ	ケーキ 麦茶
23	木	グレープジュース	バターロール チーズ入りミートローフ 三色和え 豆乳スープ	ふがし 牛乳
24	金	フルーツジュース	お弁当の日	野菜カップケーキ 牛乳
25	土	麦茶	やきうどん もやしの和風和え 厚焼き卵	さつまいも 麦茶
27	月	りんごジュース	ごはん すき焼き風煮 ツナ入りマカロニサラダ 小松菜、麩のコンソメスープ	ビスケット 牛乳
28	火	グレープジュース	ごはん 松風焼き ひじきと大豆の炒め煮 大根とわかめの味噌汁 パイン缶	マカロニきな粉 牛乳
29	水	オレンジジュース	五目ごはん(麦入り) ちくわの磯辺揚げ れんこんのきんぴら 豆腐、小松菜のすまし汁	芋かりんとう 牛乳
30	木	フルーツジュース	ポークカレー コーンフ레이크サラダ みかん	せんべい 牛乳
31	金	野菜ジュース	ごはん 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 白菜、しめじのお浸し 卵中華スープ パイン缶	甘食パン 牛乳

	エネルギー	蛋白	脂肪	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	塩
3歳以上児	529	19.8	16.2	189	1.9	189	0.29	0.35	22	1.9
3歳未満児	500	17.7	13.1	187	1.8	166	0.24	0.30	24	1.6