



1月献立表 軽野保育園



令和3年1月4日発行

日付	曜	午前(未満児)	昼 食	午後のおやつ
4	月	りんごジュース	ごはん ぶりの照り焼き ほうれん草とツナのごま和え しめじとねぎのすまし汁	クラッカー 牛乳
5	火	オレンジジュース	ごはん 豆乳クリームコロッケ 柿なます わかめとたまねぎ、麩の味噌汁	コーンフレーク 牛乳
6	水	グレープジュース	ごはん 炒り鶏 糸寒天の中華風サラダ 豆腐とにらのスープ	オレンジ バナナ 牛乳
7	木	パインジュース	ごはん ささみの中華風てんぷら じゃが芋とツナの煮物 春雨スープ 煮豆	フルーツ入りミルク寒天
8	金	野菜ジュース	ごはん かじきの甘酢炒め マカロニサラダ 豚肉と大根と昆布の味噌汁 りんご缶	肉まん 牛乳
9	土	麦茶	スパゲティナポリタン チキンナゲット わかめとブロッコリーのサラダ	きなこせんべい 牛乳
12	火	りんごジュース	塩昆布とツナの炊込みごはん かぼちゃのそぼろあんかけ 春雨の酢の物 豚汁	ハッシュドポテト 牛乳
13	水	飲むヨーグルト	ごはん チャプチェ 大根とツナの炒め物 もやしと卵の中華スープ 洋なし缶	野菜かりんとう 牛乳
14	木	フルーツジュース	チャンポン麺 厚焼き卵 オレンジ	メロンパンラスク 牛乳
15	金	野菜ジュース	ごはん 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 白菜としめじのお浸し 豆腐と油揚げの味噌汁 パイン缶	焼きいも 牛乳
16	土	麦茶	鶏南蛮うどん 肉だんごのもち米蒸し 茹でブロッコリー	ビスケット 麦茶
18	月	オレンジジュース	ごはん ポークケチャップ もやしのナムル じゃが芋と油揚げと小松菜の味噌汁 みかん	ポップコーン 牛乳
19	火	飲むヨーグルト	ごはん チーズハンバーグ れんこんとひじきの五目炒め煮 豆腐のすまし汁	蒸しさつま芋 牛乳
20	水	グレープジュース	ごはん 茨城県産ほうれん草メンチカツ ツナとごぼうのサラダ かきたまスープ	フレンチトースト 牛乳
21	木	みかんジュース	ごはん 厚揚げと野菜のそぼろ煮 ポテトサラダ わかめと小松菜と麩の味噌汁	バナナ りんご 牛乳
22	金	りんごジュース	洋風あんかけ焼きそば 厚焼き卵 ブロッコリーとちくわの昆布和え 甘夏缶	もち麦梅おにぎり 牛乳
23	土	麦茶	チキンライス れんこん入りシューマイ きゃべつとしめじの和風和え	せんべい 牛乳
25	月	パインジュース	ごはん 豚肉と白菜の中華炒め ほうれん草と納豆の和え物 さつま汁 みかん缶	りんご入りヨーグルト
26	火	飲むヨーグルト	ごはん 鯖の生姜煮 7品目炒り豆腐 かぼちゃとわかめの味噌汁	大学芋 牛乳
27	水	パインジュース	ごはん えびフライ 生野菜 ほうれん草の彩和え じゃが芋とベーコンのスープ いちご	ケーキ 麦茶
28	木	オレンジジュース	お弁当日	レモンマドレーヌ 牛乳
29	金	野菜ジュース	冬野菜カレーライス コーンフレークサラダ みかん	カルシウムせんべい 牛乳
30	土	麦茶	サンドイッチ 肉だんご ほうれん草とツナの和え物	ビスケット 麦茶

	エネルギー	蛋白	脂肪	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	塩
3歳未満児	501	16.5	14.9	179	1.9	155	0.22	0.27	22	1.2
3歳以上児	562	18.2	18.0	200	2.1	164	0.26	0.31	22	1.5

*食材の納品の都合により献立が変更になる場合があります。