



# 1月献立表 軽野保育園



令和4年1月4日発行

日付	曜	午前(未満児)	昼 食	午後のおやつ
4	火	パインジュース	ごはん ぶりの照り焼き ほうれん草とツナの胡麻和え けんちん汁	小麦胚芽クラッカー 牛乳
5	水	野菜ジュース	ごはん かぼちゃのひき肉フライ 五目野菜きんぴら こまつなと油揚げの味噌汁	お麩ラスク 牛乳
6	木	グレープジュース	ごはん 炒り鶏 春雨ともやし中華和え 豆腐とにらのスープ	せんべい 牛乳
7	金	オレンジジュース	青菜ごはん おから入り松風焼 柿なます 小松菜のすまし汁	木の葉パン 牛乳
11	火	パインジュース	ごはん かじきと大根の角煮 もやしと胡瓜のナムル たまねぎと小松菜の味噌汁	バナナ&りんご 牛乳
12	水	グレープジュース	ポークカレーライス コーンフレークサラダ オレンジ	ビスケット 牛乳
13	木	オレンジジュース	ごはん チャプチェ きゃべつとちくわのマヨネーズ和え 油揚げと麩と小松菜のみそ汁	フルーツヨーグルト
14	金	りんごジュース	ごはん 焼き魚(鮭) ポテトサラダ 豚汁 みかん	焼き芋 牛乳
17	月	パインジュース	ごはん ポークシューマイ 切干大根の煮物 白菜とえのきのコンソメスープ オレンジ	豆乳フレンチトースト 牛乳
18	火	野菜ジュース	ごはん 鶏肉とじゃが芋のトマト煮 ほうれん草と白滝の胡麻和え 豆腐と油揚げの味噌汁	コーンフレーク 牛乳
19	水	グレープジュース	ごはん ほうれん草入り擬製豆腐 れんこんとひじきの炒め煮 たまねぎとわかめのスープ	せんべい 牛乳
20	木	オレンジジュース	お弁当日	フルーツゼリー
21	金	りんごジュース	冬野菜カレーライス ブロッコリーとチキンのごまマヨネーズ和え バナナ	シュガーラスク(麩) 牛乳
24	月	パインジュース	ごはん チキンカツ 生野菜 じゃが芋とツナの煮物 ほうれん草と玉ねぎのスープ	芋けんぴ 牛乳
25	火	野菜ジュース	ちゃんぽん麺 厚焼き卵 みかん	ほうれん草蒸しパン 牛乳
26	水	グレープジュース	バターロール 煮込みハンバーグ スパゲティソテー 豆乳スープ	ロールケーキ 麦茶
27	木	オレンジジュース	ごはん 厚揚げと野菜のそぼろ煮 ブロッコリーのごま酢和え しめじと大根のスープ	りんごヨーグルト
28	金	りんごジュース	ごはん マーボー豆腐 白菜とほうれん草の磯辺和え ブロッコリーのスープ みかん缶	ウエハース 牛乳
31	月	パインジュース	ごはん さけのムニエル 里芋のそぼろ煮 豆腐の中華スープ	きな粉豆乳蒸しパン 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	521	19.0	15.6	197	2.2	190	0.28	0.30	19	1.7
3歳未満児	465	15.3	12.7	187	1.9	165	0.19	0.24	19	1.3

\*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。