

# 1 月 の 献 立 表

日	曜日	10時の おやつ	献 立		3時の おやつ	エネ ギー kcal	蛋白 g	脂肪 g	主な食材
5	月	麦茶 ブルー	麦ごはん ゆで卵	カレー 春雨中華サラダ	みかん 食べる小魚	419 483	13.8 16.5	11.0 13.9	豚肉 ジャが芋 人参 玉葱 卵 春雨 もやし みかん
6	火	麦茶 ビスケット	肉団子甘辛煮 さっぱりキャベツ	切り干し大根のナムル	牛乳 おぼけせんべい	473 558	16.1 20.2	15.8 17.7	豚挽肉 人参 玉葱 卵 もやし ほうれん草 キャベツ
7	水	みかん	豆腐入り松風焼き ほうれんそう浸し	紅白なます	七草がゆ	341 436	12.1 15.3	6.3 8.0	鶏挽肉 豆腐 玉葱 葱 卵 大根 人参 ほうれん草
8	木	ヨーグルト	鶏肉の照焼 ブロッコリー磯和え	野菜炒め	牛乳 チーズ入り蒸しパン	469 566	21.2 25.2	13.5 17.4	鶏肉 キャベツ 玉葱 もやし 人参 ビーマン ブロッコリー
9	金	バナナ	一口カツ 五彩サラダ	人参しりしり	ポテトのミルク煮	458 519	18.2 22.2	14.5 17.9	豚ヒレ 卵 人参 ツナ キャベ ツ 竹輪 大根 コーンじゃが芋
10	土	麦茶 ウエハース	付け合わせパン ソーセージ	コーンポタージュ	牛乳 きなこせんべい	370 414	11.7 13.5	17.0 19.0	ウエハース 食パン ジャム ソーセージ 牛乳 せんべい
12	月		成人の日						
13	火	みかん	鶏肉のオニオントマト煮 温野菜	スパゲティソテー	牛乳 芋ようかん	454 553	16.5 21.1	15.1 19.6	鶏肉 玉葱 ビーマン 人参 ブロッコリー さつまいも
14	水	麦茶 ブルー	めかじきのチリソース 白菜と生揚げの味噌汁	大根ツナサラダ りんご	牛乳 野菜サンド	513 609	21.8 27.2	16.8 21.0	かじき 大根 人参 青梗菜 白 菜 生揚げ 葱 りんご キャベ ツ
15	木	ヨーグルト	五目豆腐 里芋煮付	小松菜とかまぼこの和え物	麦茶 中華おにぎり	377 449	14.7 16.3	6.4 8.0	豚肉 豆腐 人参 筍 なら 小松菜 里芋 しらす
16	金	麦茶 かぼちゃポーロ	ミートボール 紅白煮	わかめキャベツサラダ	牛乳 二色せんべい	437 516	15.4 18.9	17.2 18.7	玉葱 人参 鶏挽肉 わかめ キャベツ ジャが芋
17	土	麦茶 ビスケット	ツナのスパゲッティ みかん	ブロッコリーごまあえ	麦茶 ほうれん草ドーナツ	320 341	8.9 10.6	11.2 10.9	人参 玉葱 ビーマン ブロッコリー みかん
19	月	麦茶 クラッカー	発芽玄米ごはん 豆腐と野菜の味噌汁	さわらのごみそ焼き 切り昆布とちくわの煮物	牛乳 ブルー蒸しパン	476 557	21.6 26.6	12.6 14.1	さわら 豆腐 人参 キャベツ 大根 昆布 竹輪 ビーマン
20	火	バナナ	鶏肉のからあげ 切干大根煮付け	マカロニサラダ	ひつつみ	540 616	17.8 22.4	20.1 24.3	鶏肉 キャベツ 人参 玉葱 卵 油揚げ しめじ えのき 白菜 葱
21	水	チーズ	豚肉のしょうが焼き 里芋とにんじん煮付	ひじきの中華あえ	いよかん	354 406	15.5 16.3	10.7 9.5	豚肉 玉葱 ひじき 人参 小松菜 キャベツ しらす 里芋
22	木	麦茶 ウエハース	きのこハンバーグ にんじんの甘煮	ほうれん草とコーンのソテー	牛乳 コーンフレーク レーズン	507 613	18.6 23.5	17.5 20.8	豚挽肉 玉葱 卵 しめじ えのき ほうれん草 人参
23	金	ヨーグルト	ミートオムレツ チンゲン菜ソテー	さつま揚げとレンコンの煮物	牛乳 焼きビーフン	436 519	20.6 24.0	15.8 19.5	卵 豚挽肉 玉葱 れんこん 人参 青梗菜 豚肉 もやし
24	土	麦茶 ビスケット	コッペパン みかん	たまごスープ	麦茶 せんべい	537 624	9.3 10.9	23.1 26.4	パン みかん せんべい
26	月	りんご	豚肉のケチャップ炒め キャベツとちくわの浸し	生揚げ甘辛煮	牛乳 ソフトラスク	527 635	20.7 26.4	21.1 26.4	豚肉 玉葱 しめじ 生揚げ キャベツ 竹輪
27	火	チーズ	コロッケ ほうれん草磯和え	ひじき煮付け	牛乳 おこし	476 523	17.8 17.8	18.8 18.2	じゃが芋 豚挽肉 人参 玉葱 卵 油揚げ ほうれん草 もやし
28	水	麦茶 かぼちゃポーロ	鮭の塩焼き 白菜のごまあえ	クリームシチュー みかん	牛乳 スパゲティミートソース	541 650	28.8 35.3	18.8 21.4	鮭 鶏肉 ジャが芋 玉葱 人参 ブロッコリー 白菜 豚挽肉
29	木	麦茶 ブルー	ツナ入り厚焼き卵 野菜ナムル	いり鶏	牛乳 ビスケット	423 501	16.9 20.9	15.7 19.8	人参 玉葱 卵 鶏肉 筍 ごぼう なら ほうれん草 もやし
30	金	麦茶 せんべい	ビビンバ パンサンズー	ニラ玉スープ いちご	麦茶 フルーツサンド	383 456	12.6 15.8	12.3 14.4	豚挽肉 もやし 人参 卵 なら 豆腐 春雨 ササミ キャベツ
31	土	麦茶 野菜ウエハース	付け合わせパン ソーセージ	コーンポタージュ	麦茶 ハートパイ	402 428	9.2 10.1	19.9 20.8	ウエハース 食パン ソーセージ ハートパイ

※ 園では、発達段階に応じた給食の提供を行っています。