

1月の献立表

日	曜日	10時の おやつ	献 立	3時の おやつ	エネル ギー kcal	蛋白 g	脂肪 g	主な食材
5	月	麦茶 ブルーン	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	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 卵 春雨 もやし みかん
6	火	麦茶 ピスケット	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 おばけせんべい	473 558	16.1 20.2	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	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 プロッコリー磯和え	野菜炒め	牛乳 チーズ入り蒸しパン	469 566	21.2 25.2	鶏肉 キャベツ 玉葱 もやし 人参 ピーマン プロッコリー
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	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 ウェハース	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	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	鶏肉 玉葱 ピーマン 人参 プロッコリー さつまいも
14	水	麦茶 ブルーン	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	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	豚肉 豆腐 人参 筍 にら 小松菜 里芋 しらす
16	金	麦茶 かぼちゃボーロ	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	玉葱 人参 鶏挽肉 わかめ キャベツ じゃが芋
17	土	麦茶 ピスケット	ツナのスパゲッティ みかん	プ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	人参 玉葱 ピーマン プロッコリー 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	さわらのごまみそ焼き 切り昆布とちくわの煮物	牛乳 ブルーン蒸しパン	476 557	21.6 26.6	さわら 豆腐 人参 キャベツ 大根 昆布 竹輪 ピーマン
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	ひつみ	540 616	17.8 22.4	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	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 ウェハース	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	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 チングン菜ソテー	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	卵 豚挽肉 玉葱 れんこん 人参 青梗菜 豚肉 もやし
24	土	麦茶 ピスケット	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	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	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	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 かぼちゃボーロ	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	鮭 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 プロッコリー 白菜 豚挽肉
29	木	麦茶 ブルーン	ツナ入り厚焼き卵 野菜ナムル	いり鶏	牛乳 ピスケット	423 501	16.9 20.9	人参 玉葱 卵 鶏肉 筍 ごぼう にら ほうれん草 もやし
30	金	麦茶 せんべい	ビビンバ パンサンスー	ニラ玉スープ いちご	麦茶 フルーツサンド	383 456	12.6 15.8	豚挽肉 もやし 人参 卵 にら 豆腐 春雨 ササミ キャベツ
31	土	麦茶 野菜ウェハース	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	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。