

《 1月の献立表 》

H31年度 そあきのはなほいくえん

		乳児		幼児	
		昼食	おやつ	昼食	おやつ
4	金	カレーライス 切干大根の煮物 味噌汁(白菜)	牛乳 せんべい	カレーライス 切り干し大根の煮物 味噌汁(白菜・お麩)	牛乳 せんべい
5	土	鮭わかめごはん 肉じゃが 味噌汁(大根) バナナ	牛乳 お菓子	鮭わかめごはん 肉じゃが 味噌汁(大根・葉ねぎ) バナナ	牛乳 お菓子
7	月	ごはん 松風焼き ブロッコリーのごま酢和え 味噌汁(大根)	麦茶 ヨーグルト クラッカー	ごはん 松風焼き ブロッコリーのごま酢和え 味噌汁(大根・葉ねぎ)	麦茶 ヨーグルト クラッカー
8	火	ごはん 肉じゃが キャベツとツナの味噌ドレ 味噌汁(白菜)	牛乳 マカロニきな粉★	ごはん 肉じゃが キャベツとツナの味噌ドレ 味噌汁(白菜・油揚げ)	牛乳 マカロニきな粉★
9	水	ごはん 鮭の西京焼き きんぴらだいこん 味噌汁(キャベツ)	麦茶 チーズリゾット★	ごはん 鮭の西京焼き ごちそうきんぴら かぶの甘酢漬味噌汁(キャベツ・えのき)	麦茶 チーズリゾット★
10	木	ごはん カレイのおろし煮 かぼちゃサラダ 味噌汁(小松菜)	牛乳 ジャムサンド★	ごはん カレイのおろし煮 かぼちゃサラダ 味噌汁(小松菜・お麩)	牛乳 ジャムサンド★
11	金	ハヤシライス カリフラワーマリネ 味噌汁(じゃがいも)	牛乳 みかん せんべい	ハヤシライス カリフラワーマリネ 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	牛乳 みかん せんべい
12	土	豚肉と切り昆布の混ぜごはん ジャーマンポテト 味噌汁(大根) バナナ	牛乳 お菓子	豚肉と切り昆布の混ぜごはん ジャーマンポテト 味噌汁(大根・葉ねぎ) バナナ	牛乳 お菓子
15	火	ごはん チキンカツ 春雨サラダ 味噌汁(大根) みかん	牛乳 クリームマカロニ★	ごはん チキンカツ 春雨サラダ 味噌汁(大根・なめこ) みかん	牛乳 クリームマカロニ★
16	水	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁(じゃがいも)	牛乳 焼うどん★	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	牛乳 焼うどん★
17	木	ごはん 肉豆腐 焼きブロッコリー 味噌汁(小松菜)	牛乳 ガーリックトースト★	ごはん 肉豆腐 しいたけの含め煮 焼きブロッコリー 味噌汁(小松菜・えのき)	牛乳 ガーリックトースト★
18	金	ごはん 鮭の黒酢照り焼き 白菜の煮びたし 味噌汁(かぶ)	牛乳 みそじゃが★	ごはん さばの黒酢照り焼き 白菜の煮びたし 味噌汁(かぶ・葉ねぎ)	牛乳 みそじゃが★
19	土	こぎつねごはん 大根のツナ煮 味噌汁(じゃがいも) バナナ	牛乳 お菓子	こぎつねごはん 大根のツナ煮 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ) バナナ	牛乳 お菓子
21	月	ごはん ぶり大根 シルバーサラダ 味噌汁(小松菜)	牛乳 ひじきごはん★	ごはん ぶり大根 シルバーサラダ 味噌汁(小松菜・えのき)	牛乳 ひじきおにぎり★
22	火	ごはん 鶏むね肉塩麹漬焼き チンゲン菜の華風和え 味噌汁(大根)	牛乳 切干おやき★	ごはん 豚ひれ肉の塩麹漬焼き チンゲン菜の華風和え 味噌汁(大根・わかめ)	牛乳 切干おやき★
23	水	ごはん かじきの味噌煮 ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ)	牛乳 パンケーキ★	ごはん さばの味噌煮 ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	牛乳 パンケーキ★
24	木	カレーライス キャベツの味噌ドレ和え すまし汁(小松菜)	麦茶 ヨーグルト クラッカー	カレーライス キャベツの味噌ドレ和え すまし汁(ねぎ・わかめ・しいたけ)	麦茶 ヨーグルト クラッカー
25	金	ごはん カレイの唐揚げ野菜あんかけ 小松菜の和え物 味噌汁(じゃがいも)	牛乳 ジャムサンド★	ごはん カレイの唐揚げ野菜あんかけ 小松菜と車麩の和え物 味噌汁(じゃがいも・葉ねぎ)	牛乳 ジャムサンド★
26	土	にんにく混ぜごはん かぼちゃのチーズ焼き 味噌汁(大根) バナナ	牛乳 お菓子	にんにく混ぜごはん かぼちゃのチーズ焼き 味噌汁(大根・葉ねぎ) バナナ	牛乳 お菓子
28	月	ごはん 鮭の竜田揚げ ひじきサラダ 味噌汁(大根)	牛乳 春菊としらすごはん★	ごはん 鮭の竜田揚げ ひじきサラダ 味噌汁(大根・なめこ)	牛乳 春菊としらすおにぎり★
29	火	ごはん 筑前煮 焼きブロッコリー 味噌汁(キャベツ)	牛乳 春巻き★	ごはん 筑前煮 焼きブロッコリー 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	牛乳 春巻き★
30	水	ごはん 鮭のパン粉焼き 野菜のグリル 味噌汁(小松菜)	麦茶 バナナヨーグルト★	ごはん 鮭のパン粉焼き 野菜のグリル 味噌汁(小松菜・えのき)	麦茶 バナナヨーグルト★
31	木	ごはん マーボー豆腐 切り干し大根の炒め煮 味噌汁(白菜)	麦茶 クリームシチュー クラッカー★	ごはん マーボー豆腐 切干大根のサラダ 味噌汁(白菜・えのき)	麦茶 クリームシチュー クラッカー★

平均栄養素量 エネルギー425Kcal たんぱく質16g 脂質13.4 塩分1.8g

平均栄養素量 エネルギー531Kcal たんぱく質19.3g 脂質16.4 塩分2.2g

* 仕入れにより献立が変更する場合があります。

記載されている食材を食べて、アレルギー症状がでたことのある場合はお申し出ください。(喉の違和感も含む) 面談の上対応を検討させていただきます。