

1月の献立

令和5年

細野保育園

日	曜日	10時	昼食	3時	
4	水	ビスケット	ホワイトシチュー キャベツのナムル 手作りじゃこふりかけ パイン缶	せんべい オレンジジュース	
5	木	せんべい	五目ミートローフ 春雨サラダ りんご	にんじんのプチパン ミロ	
6	金	バナナ 牛乳	サケのホイル焼き 五目ひじき煮 みかん	七草うどん	
7	土	ビスケット	ボンカレー マカロニサラダ オレンジゼリー	せんべい 幼児優良牛乳	
10	火	せんべい	肉豆腐 切り干し大根の胡麻酢和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 パイン缶	ココロドーナツ 牛乳	
11	水	ヨーグルト	ササミフライ 青菜としめじの磯あえ りんご	さつまいもきなこ 牛乳	
12	木	せんべい 牛乳	ビビンバ アップルポテトサラダ バナナ	おにぎり（自分でにぎろう） ほうじ茶	
13	金	ビスケット	さばのみそ煮 かみかみあえ ほうれん草のかきたま汁 ぼんかん	ベーコンエピ ココア	
14	土	せんべい	ハンバーグ ポテトサラダ わかめのみそ汁 ゼリー	どうぶつビスケット 牛乳	
16	月	クッキー	とん平オムレツ 五目和え わかめスープ パイン缶	おからマフィン 牛乳	
17	火	せんべい 牛乳	彩りやきにく たまごサラダ みかん	パインケーキ 紅茶	
18	水	バナナ	ふろふき大根 海藻サラダ りんご	揚げパン ジョア	
19	木	どうぶつビスケット 牛乳	豆腐のうま煮 じゃがバター バナナ	カレーうどん	
20	金	黒糖ロールパン 牛乳	かじきと野菜のケチャップあん ブロッコリーのおかか和え いちご	カップdeヤクルト えびせん	
21	土	おゆうぎ会			
23	月	ビスケット	チキンのオープン焼き マカロニサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁 オレンジ	ビスコ りんごジュース	
24	火	せんべい	白菜のすき焼き風煮 彩おかか和え りんご	ポテトパン ジョア	
25	水	クッキー 牛乳	鶏肉のマーマレード焼き 小魚サラダ 豆腐と大根のみそ汁 パイン缶	チヂミ ヤクルト	
26	木	ジャムパン	中華春巻き 小松菜とささみの胡麻マヨ和え バナナ	やきいも 牛乳	
27	金	せんべい	煮込みうどん いなり寿司 白菜のあえ物 いちご 完全給食の日	プリンアラモード	
28	土	せんべい	グラタン(冷凍) ブロッコリー ボイルウインナー ゼリー	サッポロバーベキュー 牛乳	
30	月	クッキー ヤクルト	カレーラザニア ミックスサラダ フルーツカクテル	ミルクゼリーの黒みつきなこかけ ウエハース	
31	火	ビスコ	おやさいマーボー なます 中華スープ オレンジ	ソファール(いちご味) せんべい	

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
未満児目標量	519kcal	20.0g	15.0g	1.4g
未満児月平均	500kcal	17.2g	13.8g	1.4g
以上児目標量	566kcal	21.0g	16.0g	1.8g
以上児月平均	608kcal	21.8g	16.5g	1.8g

- ・未満児は昼食にご飯が出ます。
- ・以上児は**完全給食の日**はご飯はおりません。
- ・都合により献立を変更する場合があります。