



1 1月予定献立表(3歳以上児)豚肉抜き

令和5年度 ひかり保育園

日付	昼食	おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質	食塩相当量
1 (水)	手作りパン、チキンカツレツ きのこチャウダー、ブロッコリーサラダ、麦茶	焼きおにぎり 麦芽ミルク	594	33.1	10.9	1.7
2 (木)	御飯、 さけのちゃんちゃん焼き 里芋のそぼろあん 、ほうれん草のごま和え、麦茶	チーズケーキ ジョア	595	29.7	19.9	1.4
4 (土)	家庭弁当 	おやつ				
6 (月)	しらすのスパゲッティ、 ポトフ かぼちゃサラダ、 キウイフルーツ 、麦茶	わかめ御飯 牛乳	582	19.8	10.9	2.1
7 (火)	中華丼、ゆで卵 ひじきサラダ、麦茶	チーズパン カルピス	475	19.8	9.5	1.6
8 (水)	御飯、チャプチェ れんこんスティック、 チンゲン菜のナムル 、麦茶	カルピスゼリー 麦芽ミルク	490	17.9	7.9	1.2
9 (木)	家庭弁当、すまし汁 りんご 、麦茶 	ポップコーン オレンジジュース	587	23.7	22.7	2.2
10 (金)	御飯、 里芋コロッケ 切干大根の煮物、トマトサラダ、麦茶	誕生日ケーキ ジョア	436	14.7	12.9	0.9
11 (土)	家庭弁当	おやつ				
13 (月)	御飯、生揚げのケチャップ煮 マカロニソテー、コロコロサラダ、麦茶	ミルクもち りんごジュース	577	18.1	11.7	1.8
14 (火)	カレーライス、福神漬け 白菜のコールスローサラダ、バナナ、麦茶	アップルパイ 麦茶 	577	19.0	13.5	1.2
15 (水)	御飯、煮魚 里芋とねぎのみそ汁 、ほうれん草の納豆和え、麦茶	焼きそば 麦芽ミルク 	515	29.0	11.2	2.0
16 (木)	御飯、和風ハンバーグ れんこんきんぴら、ツナサラダ、麦茶 	あんロール 牛乳	593	26.6	21.8	1.5
17 (金)	御飯、 チンゲン菜と鶏肉の中華炒め さつま揚げの含め煮、キャベツのおかか和え、麦茶	青のりポテト ジョア	508	27.2	13.2	1.8
18 (土)	家庭弁当	おやつ				
20 (月)	御飯、かき揚げ、さつまいもの甘煮 キャベツときゅうりの酢の物、麦茶 	かき玉うどん 牛乳	539	19.0	12.6	1.9
21 (火)	手作りパン、鶏肉とかぶのシチュー コーンサラダ、 キウイフルーツ 、麦茶 	チャーハンおにぎり オレンジジュース	564	19.5	14.3	1.8
22 (水)	御飯、魚の照り焼き 高野豆腐と昆布の煮物、わかめサラダ、麦茶	ごまスコーン 麦芽ミルク	635	32.6	25.2	1.2
24 (金)	御飯、オムレツ にんじんしりしり、小松菜とツナの和え物、麦茶	芋ようかん ジョア	505	20.8	12.6	1.4
25 (土)	家庭弁当	おやつ 				
27 (月)	御飯、はんぺんフライ ひじきの煮物、ブロッコリーと卵のサラダ、麦茶	りんご蒸しパン 牛乳 	568	20.4	16.7	1.5
28 (火)	しょうゆラーメン、かぶときゅうりのサラダ バナナ、麦茶	しらすおにぎり 麦芽ミルク	557	28.5	6.1	2.1
29 (水)	御飯、マーボ豆腐 五目ビーフン、ポテトサラダ、麦茶	バタークッキー カルピス	590	19.7	15.9	2.1
30 (木)	御飯、魚の酢豚風 チンゲン菜の中華スープ 、切干大根のサラダ、麦茶	お好み焼き りんごジュース	586	23.3	19.7	2.1
目 標			570	23.5	15.8	1.7
平均値			557	23.3	14.6	1.7

今月の旬の食材
青梗菜・里芋・キャベツ
りんご・キウイ

