



1 1 月予定献立表 (未満児) 豚肉抜き

令和5年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	おやつ
1 (水)	チーズ 麦茶 	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
2 (木)	バナナ 麦茶	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
4 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
6 (月)	ヤクルト	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
7 (火)	りんごジュース	中華丼、ゆで卵 ひじきサラダ、麦茶	チーズパン カルピス
8 (水)	ねりきなこ 麦茶	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
9 (木)	ヨーグルト 麦茶	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
10 (金)	みかん 麦茶	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
11 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
13 (月)	ヤクルト	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
14 (火)	オレンジジュース	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 
15 (水)	チーズ 麦茶	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
16 (木)	スティックきゅうり 麦茶 	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
17 (金)	人参の甘煮 麦茶 	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
18 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
20 (月)	ヤクルト	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
21 (火)	みかん 麦茶 	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
22 (水)	ヨーグルト 麦茶 	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
24 (金)	ねりきなこ 麦茶	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
25 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
27 (月)	ヤクルト	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 
28 (火)	チーズ 麦茶	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
29 (水)	オレンジジュース	御飯、マーゴ豆腐 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
30 (木)	牛乳	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

目標 エネルギー 460kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.7g 食塩相当量 1.5g
 平均値 エネルギー 460kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.0g 食塩相当量 1.3g

今月の旬の食材
 青梗菜・里芋・キャベツ
 りんご・キウイ

