

# 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	塩分
4 (木)	ハヤシライス、福神漬け、コールスローサラダ りんご、麦茶	あんぱん 麦茶	516	12.4	6.2	1.5
5 (金)	卵とじ丼、わかめとねぎの味噌汁 白菜サラダ、麦茶	トマトスパゲッティ 麦芽ミルク	523	24.8	12.5	1.8
6 (土)	家庭弁当	おやつ				
9 (火)	御飯、はんぺんフライ、切干大根の煮物 ほうれん草の納豆和え、麦茶	スイートポテト オレンジジュース	584	21.6	12.8	1.3
10 (水)	御飯、魚の甘酢あんかけ、がんもの含め煮 わかめサラダ、麦茶	[誕生日会]誕生ケーキ 牛乳	552	28.5	20.7	1.2
11 (木)	御飯、 <b>筑前煮</b> 、すまし汁、 <b>紅白なます</b> 栗きんとん、麦茶	カルピスゼリー 麦芽ミルク	558	23.4	5.1	1.3
12 (金)	みそラーメン、ゆで卵、コロコロサラダ みかん、麦茶	コーン御飯 ジョア	521	25.5	12.4	2.4
13 (土)	家庭弁当	おやつ				
15 (月)	御飯、 <b>ブロッコリーのかき揚げ</b> 、ひじきの煮物 キャベツときゅうりの酢の物、麦茶	ミルクもち りんごジュース	568	18.3	11.4	1.3
16 (火)	カレーライス、福神漬け、ツナサラダ バナナ、麦茶	キャロットケーキ カルピス	600	19.1	19.6	1.2
17 (水)	手作りパン、 <b>カジキのトマト煮</b> 、コーンスープ マカロニサラダ、麦茶	鶏そぼろおにぎり 麦茶	583	24.4	13.7	1.6
18 (木)	五目御飯、おでん、ほうれん草のごま和え みかん、麦茶	焼きそば 麦芽ミルク	573	33.6	13.5	2.5
19 (金)	御飯、マーボ豆腐、 <b>ポリポリ大根</b> キャベツのしらす和え、麦茶	クッキー ジョア	574	24.4	19.4	2.4
20 (土)	家庭弁当	おやつ				
22 (月)	御飯、ツナ揚げ餃子、中華スープ 三色ナムル、麦茶	チーズ蒸しパン オレンジジュース	599	18.9	22.3	1.9
23 (火)	わかめうどん、鶏肉の照り焼き かぶのおかか和え、バナナ、麦茶	五平もち カルピス	565	22.9	13.4	2.5
24 (水)	御飯、鶏肉のしょうが焼き、 <b>根菜汁</b> 白菜のごま酢あえ、麦茶	フルーツポンチ 牛乳	465	26.7	10.4	1.1
25 (木)	御飯、 <b>煮魚</b> 、五目ビーフン ポテトサラダ、麦茶	きなこパン 麦芽ミルク	585	27.5	10.5	2.0
26 (金)	御飯、松風焼き、さつま揚げの含め煮 はるさめサラダ、麦茶	焼きいも ジョア	550	23.0	11.1	1.7
27 (土)	家庭弁当	おやつ				
29 (月)	御飯、オムレツ、野菜スープ ひじきサラダ、麦茶	ボンボンドーナツ 麦茶	564	22.2	20.4	1.8
30 (火)	手作りパン、 <b>鶏肉とブロッコリーのシチュー</b> キャベツのごまマヨ和え、いよかん、麦茶	焼きおにぎり カルピス	465	19.2	10.4	1.8
31 (水)	御飯、さけのちゃんちゃん焼き 高野豆腐と昆布の煮物、 <b>大根サラダ</b> 、麦茶	フルーツロールケーキ りんごジュース	613	29.7	23.8	1.5
		目標値	570	23.5	15.8	1.7
		平均値	557	23.5	14.2	1.8

今月の旬の食材  
大根・ブロッコリー  
ごぼう・めかじき

