

1月予定献立表（3歳未満児）



令和5年度 ひかり保育園

日 付	午前のおやつ	昼 食	午後のおやつ
4 (木)	牛乳	ウインナーハヤシライス、福神漬け コールスローサラダ、りんご、麦茶	あんぱん 麦茶
5 (金)	ねりきなこ 麦茶	卵とじ丼、わかめとねぎの味噌汁 白菜サラダ、麦茶	トマトとベーコンのスパゲッティ 麦芽ミルク
6 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
9 (火)	ヨーグルト 麦茶	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
10 (水)	りんごジュース	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
11 (木)	スティックきゅうり 麦茶	御飯、 筑前煮 、すまし汁、 紅白なます 栗きんとん、麦茶	カルピスゼリー 麦芽ミルク
12 (金)	チーズ 麦茶	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
13 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
15 (月)	ヤクルト	御飯、 ブロッコリーのかき揚げ 、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
16 (火)	オレンジジュース	ポークカレーライス、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
17 (水)	牛乳	手作りパン、 カジキのトマト煮 、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
18 (木)	ふかし芋 麦茶	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
19 (金)	ねりきなこ 麦茶	御飯、マーボ豆腐、 ポリポリ大根 キャベツのしらす和え、麦茶	クッキー ジョア
20 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
22 (月)	ヤクルト	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
23 (火)	りんごジュース	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
24 (水)	ヨーグルト 麦茶	御飯、豚肉のしょうが焼き、 根菜汁 白菜のごま酢あえ、麦茶	フルーツポンチ 牛乳
25 (木)	バナナ 麦茶	御飯、 煮魚 、五目ビーフン ポテトサラダ、麦茶	きなこパン 麦芽ミルク
26 (金)	チーズ 麦茶	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
27 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
29 (月)	ヤクルト	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
30 (火)	オレンジジュース	手作りパン、 鶏肉とブロッコリーのシチュー 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
31 (水)	ねりきなこ 麦茶	御飯、さけのちゃんちゃん焼き 高野豆腐と昆布の煮物、 大根サラダ 、麦茶	フルーツロールケーキ りんごジュース

目 標	エネルギー 460kcal	蛋白質 19.0g	脂 質 12.7g	塩 分 1.5g
平均値	エネルギー 465kcal	蛋白質 19.0g	脂 質 12.6g	塩 分 1.4g

今月の旬の食材

大根・ブロッコリー

ごぼう・めかじき

