

1月予定献立表（3歳以上児）豚肉抜き

令和6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
6 (月)	チキンハヤシライス、福神漬け コールスローサラダ、 いよかん 、麦茶 	ちんすこう カルピス	556	13.8	15.7	1.4
7 (火)	御飯、 筑前煮 、栗きんとん 紅白なます 、麦茶	七草うどん 麦芽ミルク	560	24.6	6.3	1.8
8 (水)	手作りパン、チキンチャップ、 ゆでブロッコリー スパゲッティサラダ、麦茶	焼きおにぎり 麦茶	482	25.6	6.1	1.1
9 (木)	御飯、魚のムニエル、ほうれん草のソテー にんじんサラダ、麦茶	いちごのフルーツポンチ 牛乳	545	25.0	14.1	0.8
10 (金)	御飯、松風焼き、かぼちゃの甘煮 ひじきサラダ、麦茶	[誕生日会] 誕生ケーキ ジョア	594	23.8	17.0	1.4
11 (土)	家庭弁当 	おやつ				
14 (火)	御飯、ツナ揚げ餃子、切干大根の煮物 白菜のごま酢あえ、麦茶	ミルクもち りんごジュース	572	17.2	12.6	1.2
15 (水)	御飯、中華風かけ納豆、 ごぼうスティック たまごスープ、麦茶	ドーナツ 牛乳 	599	25.5	25.6	1.3
16 (木)	御飯、 めかじきの甘酢炒め 、がんもの含め煮 オレンジ、麦茶	肉まん 麦芽ミルク	468	24.4	12.1	1.2
17 (金)	みそラーメン、ゆで卵 ちくわときゅうりのさっぱり和え、麦茶 	ケチャップライス ジョア	515	24.9	10.2	2.1
18 (土)	家庭弁当	おやつ				
20 (月)	御飯、はんぺんフライ、ひじきの煮物 かぼちゃサラダ、麦茶	パウンドケーキ 牛乳	607	16.6	19.9	1.4
21 (火)	手作りパン、クリームシチュー、 ブロッコリー サラダ いちご、麦茶	鶏ごぼう御飯 麦茶	546	21.1	10.0	1.5
22 (水)	中華丼、はるさめスープ キャベツのしらす和え、麦茶	小倉蒸しパン 麦芽ミルク	587	23.2	13.4	1.6
23 (木)	御飯、魚の竜田揚げ、 大根のそぼろ煮 わかめときゅうりの酢の物、麦茶 	焼きそば りんごジュース	583	23.5	20.4	1.6
24 (金)	御飯、肉じゃが、豆腐のすまし汁 ほうれん草のおかか和え、麦茶	ふりかけごはん ジョア	532	25.3	11.6	1.6
25 (土)	家庭弁当	おやつ				
27 (月)	御飯、ツナオムレツ、青のりポテト ブロッコリー スープ、麦茶 	コーンパン 麦茶	578	23.8	16.8	2.0
28 (火)	御飯、マーボ豆腐、さつま揚げの含め煮 三色ナムル、麦茶	カルピスゼリー 麦芽ミルク	545	25.3	10.6	2.5
29 (水)	肉うどん、 大根の天ぷら 、ごまマヨサラダ いよかん 、麦茶	しらすおにぎり 牛乳	483	19.6	11.2	2.3
30 (木)	御飯、 めかじきの煮魚 、きんぴらごぼう 白菜サラダ、麦茶	ミートマカロニ りんごジュース 	528	24.6	12.0	1.8
31 (金)	[世界の料理] バターライス、ボルシチスープ ロシア風ポテトサラダ、キウイフルーツ、麦茶	ロシアンクッキー ジョア 	573	18.3	12.0	1.3
		目標値	570	23.5	15.8	1.7
		平均値	555	22.7	13.6	1.6

今月の旬の食材

ブロッコリー
ごぼう・だいこん
いよかん・めかじき



[世界の料理]
今月は「ロシア」です

