

1月予定献立表 (3歳未満児)卵抜き

令和6年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ
6 (月)	麦芽ミルク	ウインナーハヤシライス、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
7 (火)	ねりきなこ 麦茶	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
8 (水)	牛乳	手作りパン、ポークチャップ、 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
9 (木)	ふかし芋 麦茶	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
10 (金)	人参の甘煮 麦茶	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]ホットケーキ ジョア
11 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
14 (火)	ヤクルト	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
15 (水)	ヨーグルト 麦茶	御飯、中華風かけ納豆、 ごぼうスティック 中華スープ、麦茶	蒸しパン 牛乳
16 (木)	スティックきゅうり 麦茶	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
17 (金)	チーズ 麦茶	みそラーメン、粉ふき芋 きゅうりのさっぱり和え、麦茶	ケチャップライス ジョア
18 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
20 (月)	ヤクルト	御飯、チキンフライ、ひじきの煮物 かぼちゃサラダ、麦茶	ホットケーキ 牛乳
21 (火)	ねりきなこ 麦茶	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
22 (水)	りんごジュース	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
23 (木)	人参の甘煮 麦茶	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
24 (金)	牛乳	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
25 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
27 (月)	ヤクルト	御飯、ツナグラタン、青のりポテト ブロッコリースープ 、麦茶	コーンパン 麦茶
28 (火)	りんごジュース	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
29 (水)	ヨーグルト 麦茶	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
30 (木)	バナナ 麦茶	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
31 (金)	チーズ 麦茶	[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

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 449kcal 蛋白質 17.1g 脂質 11.6g 塩分 1.2g

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

