

# 1月予定献立表 (3歳未満児) 豚肉抜き

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	チキンハヤシライス、福神漬け コールスローサラダ、 <b>いよかん</b> 、麦茶	ちんすこう カルピス
7 (火)	ねりきなこ 麦茶	御飯、 <b>筑前煮</b> 、栗きんとん <b>紅白なます</b> 、麦茶	七草うどん 麦芽ミルク
8 (水)	牛乳	手作りパン、チキンチャップ、 <b>ゆでブロッコリー</b> 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] 誕生ケーキ 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、 <b>ごぼうスティック</b> たまごスープ、麦茶	ドーナツ 牛乳
16 (木)	スティックきゅうり 麦茶	御飯、 <b>めかじきの甘酢炒め</b> 、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、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
18 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
20 (月)	ヤクルト	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
21 (火)	ねりきなこ 麦茶	手作りパン、クリームシチュー、 <b>ブロッコリーサラダ</b> いちご、麦茶	<b>鶏ごぼう御飯</b> 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、 <b>大根のそぼろ煮</b> 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、ツナオムレツ、青のりポテト <b>ブロッコリースープ</b> 、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、 <b>大根の天ぷら</b> 、ごまマヨサラダ <b>いよかん</b> 、麦茶	しらすおにぎり 牛乳
30 (木)	バナナ 麦茶	御飯、 <b>めかじきの煮魚</b> 、 <b>きんぴらごぼう</b> 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 448kcal 蛋白質 18.2g 脂質 11.0g 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

