

2024年

1月 献立表

まんまる保育園

	月	火	水	木 4	金 5	土 6
風食				油麩丼 味噌汁 (じゃが芋・ほうれん草) 里芋の煮物 フルーツゼリー	ごはん 味噌汁 (南瓜・人参) 鶏のパン粉焼き ほうれん草サラダ オレンジ	わかめおにぎり 味噌汁 (高野豆腐・ほうれん草) 豚肉の漬け焼き うまっこりー バナナ
10時				麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
3時				牛乳 コーンフレークバー	牛乳 フレンチトースト	牛乳 ビスケット
		9	10	11	12	13
風食		ごはん 味噌汁 (里芋・わかめ) だらのコンクリーム焼き カレー風味野菜炒め みかんヨーグルト	親子うどん さつま芋サラダ バナナ	ごはん 味噌汁 (さつま芋・玉ねぎ) 八宝菜 ねばねばサラダ みかん	鶏牛蒡の炊き込みごはん 味噌汁 (豆腐・小松菜) アジの塩焼き 法蓮草お浸し フルーツポンチ	スタミナ丼 すまし汁 (高野豆腐・れんこん) 里芋のみそ煮 オレンジ
10時		麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
3時		麦茶 ビスケット	牛乳 ひじきごはん	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ココアトースト	牛乳 ビスケット
	15	16	17	18	19	20
風食	納豆ご飯 味噌汁 (キャベツ・えのき) 肉じゃが ブロッコリーのバターソテー みかん	ごはん 味噌汁 (じゃが芋・絹さや) 和風ハンバーグ ほうれん草のごま和え ももヨーグルト	ごはん 味噌汁 (炒り麦・小松菜) ブリの照焼き ひじきの煮物 バナナ	ごはん 味噌汁 (大根・しめじ) 豚肉の生姜焼き 花野菜ホットサラダ オレンジ	ごはん スープ (キャベツ・コーン) ほうれん草のキッシュ 大根サラダ バナナ	ごはん 味噌汁 (里芋・玉葱) すき焼き風煮 法蓮草お浸し フルーツゼリー
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
3時	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛乳 ビスケット	牛乳 スイートポテト	牛乳 セサミサンド	牛乳 かぼちゃ芋餅	牛乳 ビスケット
	22	23	24	25	26	27
風食	高野豆腐のそぼろごはん 豚汁 オレンジ	ごはん スープ (小松菜・しいたけ) タンドリーチキン ジャーマンポテト みかんヨーグルト	ごはん 味噌汁 (キャベツ・ほうれん草) かれのいの煮つけ 白菜と挽肉の炒め物 バナナ	ごはん 味噌汁 (さつま芋・玉葱) 鶏のマーマレード焼き 切干大根煮 オレンジ	肉うどん 和風サラダ みかん	ごはん 味噌汁 (小松菜・じゃが芋) マーボー豆腐 ほうれん草おかか和え バナナ
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
3時	牛乳 おさつケーキ	牛乳 ビスケット	麦茶・アンパンマンせんべい フルーツヨーグルト	牛乳 高野豆腐のグラタン風	麦茶 あさりの炊き込みごはん	牛乳 ビスケット
	29	30	31			
風食	パン 冬野菜のクリームシチュー ごまっこりー オレンジ	ごはん スープ (じゃが芋・小松菜) タラのピザ風焼き パンプキンサラダ ももヨーグルト	納豆ご飯 味噌汁 (大根・ほうれん草) サバの塩焼き 白菜の炒め物 バナナ			
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット			
3時	麦茶 スパゲティソース	牛乳 ビスケット	牛乳 白ごまトースト			

※都合により変更になる場合があります

【今月の栄養給与量】

エネルギー (kcal)	500
たんぱく質 (g)	17.7
脂質 (g)	13.3
食塩相当量 (g)	1.2

