

令和05年1月分 給食予定献立表

3歳以上児 アケボノ保育園

月	火	水	木	金	土
2 (年始休園) 	3 (年始休園) 	4 味噌汁 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の炒め煮 フルーツ 牛乳 大学いも エネルギー: 558Kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 17.9g 塩分: 1.7g	5 味噌汁 さんまのみぞれ煮 カレー肉じゃが フルーツ 牛乳 ミニフランスパン エネルギー: 682Kcal 蛋白質: 26.7g 脂質: 22.3g 塩分: 2.3g	6 味噌汁 豚肉の生姜焼き 和風サラダ フルーツ 麦茶 中華まん エネルギー: 488Kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 11.4g 塩分: 1.5g	7 じゃじゃ麺 さつま芋の天ぷら フルーツ 麦茶 大判焼き せんべい エネルギー: 612Kcal 蛋白質: 15g 脂質: 17.6g 塩分: 0.9g
9 (成人の日) 	10 すまし汁 筑前煮 紅白なます 煮豆 栗芋きんとん ごま塩ふりかけ フルーツ 麦茶 ゼリー せんべい エネルギー: 503Kcal 蛋白質: 12.5g 脂質: 5.4g 塩分: 1.5g	11 味噌汁 カレイの竜田揚げ 白菜のしらす和え フルーツ 麦茶 鮭わかめおにぎり エネルギー: 484Kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 7.2g 塩分: 1.6g	12 《お誕生会》 塩ラーメン しゅうまい もやしナムル フルーツ  ジョア カップケーキ エネルギー: 469Kcal 蛋白質: 14.1g 脂質: 20.3g 塩分: 1.2g	13 味噌汁 鶏肉の香味焼き かにかまとコーンのサラダ フルーツ 牛乳 クロワッサン エネルギー: 710Kcal 蛋白質: 24.9g 脂質: 32.7g 塩分: 2.2g	14 カレーうどん ポテトサラダ フルーツ 麦茶 アップle物ト せんべい エネルギー: 563Kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 18.6g 塩分: 2.1g
16 味噌汁 はんぺんチーズフライ しょうゆフレンチサラダ フルーツ 牛乳 ロールパン エネルギー: 611Kcal 蛋白質: 23.3g 脂質: 19.4g 塩分: 2.3g	17 にらのかき卵汁 鱈の味噌マヨネーズ焼き 大根のそぼろあんかけ フルーツ 麦茶 ナポリタン エネルギー: 528Kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 15g 塩分: 2.2g	18 味噌汁 ちくわのお好み揚げ 青菜の磯部和え 納豆 フルーツ 牛乳 ココア蒸しパン エネルギー: 537Kcal 蛋白質: 25.4g 脂質: 12g 塩分: 2.1g	19 根菜カレー エビフリッター グリーンサラダ フルーツ 麦茶 ゆめヨーグルト せんべい エネルギー: 523Kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 11.5g 塩分: 2.2g	20 味噌汁 焼き魚(鯖) キャベツのごま和え フルーツ 麦茶 どらやき せんべい エネルギー: 542Kcal 蛋白質: 18g 脂質: 10.1g 塩分: 1.5g	21 あんかけラーメン チョコレギサラダ フルーツ 麦茶 ドームケーキ せんべい エネルギー: 580Kcal 蛋白質: 14.3g 脂質: 14g 塩分: 1g
23 スープ 白身魚のフライ スパゲッティサラダ フルーツ 牛乳 きなこ揚げパン エネルギー: 666Kcal 蛋白質: 25.1g 脂質: 23.9g 塩分: 2.4g	24 味噌汁 ツナ入り卵焼き 青菜と油揚げの炒め煮 フルーツ ジョア チーズスカロップ エネルギー: 702Kcal 蛋白質: 27.8g 脂質: 23.8g 塩分: 1.7g	25 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ 牛乳 食パンサンド エネルギー: 681Kcal 蛋白質: 26.4g 脂質: 21.7g 塩分: 1.9g	26 味噌汁 鮭のごま味噌焼き すき昆布の炒め煮 チーズ納豆 フルーツ 麦茶 たぬきおにぎり エネルギー: 569Kcal 蛋白質: 28.2g 脂質: 10.9g 塩分: 2.2g	27 けんちん汁 レバーのかりんとう揚げ ウインナー フレンチサラダ フルーツ 麦茶 たこ焼き エネルギー: 643Kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 28.9g 塩分: 2.2g	28 やきそば 揚げ春巻き フルーツ 麦茶 たいやき せんべい エネルギー: 576Kcal 蛋白質: 13.4g 脂質: 12.8g 塩分: 1.8g
30 味噌汁 かぼちゃコロッケ 鶏肉と大根の煮物 フルーツ 麦茶 ミートドリア エネルギー: 518Kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 13.5g 塩分: 1.9g	31 コーンクリームシチュー エビフライ コールスローサラダ フルーツ 麦茶 プリン せんべい エネルギー: 562Kcal 蛋白質: 14g 脂質: 14.4g 塩分: 2.5g	<p>○昼食時には、毎日麦茶を提供しています。 ○都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ○3歳以上児の栄養価は、白飯100gを加算して計算しています。 ○カレーやシチューの日はスプーンを持参してください☆彡</p>			