
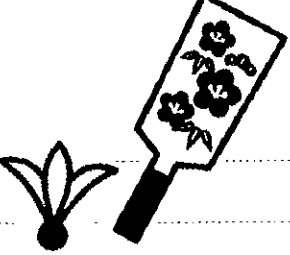


令和 05 年 1 月分 給食予定献立表

3歳未満児 アケボノ保育園

月	火	水	木	金	土
2 (年始休園) 	3 (年始休園) 	4 ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の炒め煮 フルーツ 午前：ヨーグルト 午後：牛乳 大学いも エネルギー：444Kcal 蛋白質：16.4g 脂質：14.4g 塩分：1.2g	5 ご飯 味噌汁 さんまのみぞれ煮 カレー肉じゃが フルーツ 午前：麦茶 ビスケット 午後：牛乳 ミニフランスパン エネルギー：605Kcal 蛋白質：22.1g 脂質：21.2g 塩分：1.8g	6 ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 和風サラダ フルーツ 午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 中華まん エネルギー：494Kcal 蛋白質：22.1g 脂質：14g 塩分：1.3g	7 じゃじゃ麺 さつま芋の天ぷら フルーツ 午前：牛乳 ウエハース 午後：麦茶 大判焼き せんべい エネルギー：536Kcal 蛋白質：14.3g 脂質：17g 塩分：.7g
9 (成人の日) 	10 ご飯 すまし汁 筑前煮 紅白なます 栗芋きんとん 煮豆 ごま塩ふりかけ フルーツ 午前：ヨーグルト 午後：麦茶 ゼリー せんべい エネルギー：439Kcal 蛋白質：12.4g 脂質：4.3g 塩分：1.2g	11 ご飯 味噌汁 カレイの竜田揚げ 白菜のしらす和え フルーツ 午前：牛乳 クラッカー 午後：麦茶 鮭わかめおにぎり エネルギー：446Kcal 蛋白質：20.2g 脂質：9.3g 塩分：1.4g	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  午前：麦茶 ビスケット 午後：ジョア カップケーキ エネルギー：435Kcal 蛋白質：11.8g 脂質：19.6g 塩分：1g	13 ご飯 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 午前：麦茶 ウエハース 午後：牛乳 クロワッサン エネルギー：567Kcal 蛋白質：19.7g 脂質：26.2g 塩分：1.6g	14 カレーうどん ポテトサラダ フルーツ 午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 アップ de 惣 せんべい エネルギー：553Kcal 蛋白質：18.5g 脂質：19.9g 塩分：1.8g
16 ご飯 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 午前：ヨーグルト 午後：牛乳 ロールパン エネルギー：525Kcal 蛋白質：20.7g 脂質：15.5g 塩分：1.8g	17 ご飯 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 午前：牛乳 クラッカー 午後：麦茶 ナポリタン エネルギー：484Kcal 蛋白質：21.5g 脂質：15.5g 塩分：2g	18 ご飯 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 午前：麦茶 せんべい 午後：牛乳 ココア蒸しパン エネルギー：471Kcal 蛋白質：20.9g 脂質：9.8g 塩分：1.7g	19 ご飯 根菜カレー エビフリッター グリーンサラダ フルーツ 午前：牛乳 ビスケット 午後：麦茶 ゆめヨーグルト せんべい エネルギー：525Kcal 蛋白質：17.9g 脂質：15.3g 塩分：2g	20 ご飯 味噌汁 焼き魚（鯖） キャベツのごま和え フルーツ 午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 たらやぎ せんべい エネルギー：535Kcal 蛋白質：17.4g 脂質：13.2g 塩分：1.3g	21 あんかけラーメン チョレギサラダ フルーツ 午前：牛乳 クラッカー 午後：麦茶 ドームケーキ せんべい エネルギー：529Kcal 蛋白質：14.5g 脂質：14.8g 塩分：9g
23 ご飯 スープ 白身魚のフライ スパゲッティサラダ フルーツ 午前：ヨーグルト 午後：牛乳 きなこ揚げパン エネルギー：566Kcal 蛋白質：22.4g 脂質：19.3g 塩分：1.9g	24 ご飯 味噌汁 ツナ入り卵焼き 青菜と油揚げの炒め煮 フルーツ 午前：麦茶 せんべい 午後：ジョア チーズスカロップ エネルギー：603Kcal 蛋白質：22.5g 脂質：19g 塩分：1.3g	25 ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ 午前：麦茶 ビスケット 午後：牛乳 食パンサンド エネルギー：604Kcal 蛋白質：21.5g 脂質：20.8g 塩分：1.6g	26 ご飯 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 午前：牛乳 ウエハース 午後：麦茶 たぬきおにぎり エネルギー：502Kcal 蛋白質：24.9g 脂質：11.6g 塩分：1.6g	27 ご飯 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 午前：牛乳 クラッカー 午後：麦茶 たこ焼き エネルギー：581Kcal 蛋白質：20.4g 脂質：26.7g 塩分：1.9g	28 焼きそば 揚げ春巻き フルーツ 午前：牛乳 クッキー 午後：麦茶 たいやき せんべい エネルギー：562Kcal 蛋白質：13.9g 脂質：15.2g 塩分：1.5g
30 ご飯 味噌汁 かぼちゃコロック 鶏肉と大根の煮物 フルーツ 午前：ヨーグルト 午後：麦茶 ミートドリア エネルギー：451Kcal 蛋白質：17g 脂質：10.8g 塩分：1.6g	31 ご飯 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 午前：牛乳 ビスケット 午後：麦茶 プリン せんべい エネルギー：557Kcal 蛋白質：14.3g 脂質：17.9g 塩分：2g	<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。</p>			



たまご組 後期食 献立予定表



日	曜	昼 食	午後のおやつ
2	月	(年始休園)	
3	火	(年始休園)	
4	水	おかゆ、味噌汁、ささみのほぐし煮、切り干し大根煮	ふかし芋
5	木	おかゆ、味噌汁、煮魚、肉じゃが風煮	かぼちゃペーストサンド
6	金	おかゆ、味噌汁、肉団子のあんかけ、キャベツサラダ	魚おじや
7	土	うどん汁、かぼちゃの甘煮	ヨーグルト、白せんべい
9	月	(成人の日)	
10	火	おかゆ、すまし汁、豆腐のあんかけ、大根と人参の和え物	そうめん汁
11	水	おかゆ、味噌汁、魚のうま煮、白菜のおひたし	野菜おじや
12	木	うどん汁、鶏肉のほぐし煮、ほうれん草の和え物	パンケーキ
13	金	おかゆ、味噌汁、豆腐のそぼろあんかけ、さつま芋の甘煮	魚おじや
14	土	うどん汁、ポテトサラダ風	ヨーグルト、白せんべい
16	月	おかゆ、味噌汁、ささみのうま煮、キャベツサラダ	ミルクトースト
17	火	おかゆ、すまし汁、魚の味噌煮、大根の煮物	うどん汁
18	水	納豆がゆ、味噌汁、豆腐の野菜あんかけ、青菜の煮びたし	蒸しパン
19	木	おかゆ、スープ、ささみのあんかけ、ブロッコリーサラダ	ヨーグルト、白せんべい
20	金	おかゆ、味噌汁、煮魚、キャベツの和え物	野菜おじや
21	土	そうめん汁、かぼちゃの甘煮	パンケーキ
23	月	おかゆ、スープ、魚のうま煮、じゃがいもと人参の煮物	肉入りおじや
24	火	おかゆ、味噌汁、豆腐のあんかけ、青菜の煮びたし	そうめん汁
25	水	おかゆ、味噌煮、鶏肉のほぐし煮、かぼちゃのそぼろ煮	さつま芋ペーストサンド
26	木	納豆がゆ、味噌汁、魚の味噌煮、ほうれん草の和え物	魚おじや
27	金	おかゆ、すまし汁、ささみのほぐし煮、ブロッコリーサラダ	パンケーキ
28	土	うどん汁、さつま芋のそぼろあんかけ	ヨーグルト、白せんべい
30	月	おかゆ、味噌汁、煮魚、大根の煮物	肉入りおじや
31	火	おかゆ、味噌汁、鶏肉のほぐし煮、キャベツの和え物	ヨーグルト、白せんべい