

鈴の花・ふろりある・みのりいちば保育園(一般)

2025年01月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前			1	2	3	4 麦茶、ソフトサラダせんべい
昼食						カレーライス、紅白サラダ、スープ(さつまいも・コーン)
午後						乳製品・菓子などのおやつ
午前	6 麦茶、マリービスケット	7 麦茶、ぼたぼた焼き	8 牛乳、ハーベスト	9 麦茶、カルシウムせんべい	10 牛乳、ビスコ	11 麦茶、ぱりんこ
昼食	御飯、ほっけのフライ、小松菜の煮浸し、みそ汁(白菜・豆腐)	☆七草献立☆、七草御飯、鶏肉の照り焼き、もやしとちくわのあえもの、みそ汁(じゃが芋・ねぎ)	御飯、あじの煮つけ、キャベツの納豆あえ、みそ汁(さつま芋)	食パン、ポークチャップ、かぼちゃとチーズのサラダ、ポトフ	☆お正月献立☆、ゆかり御飯、松風焼き、フロッコリーのごまあえ、そうめん汁	中華丼、三色ナムル、はるさめスープ(はくさい)
午後	麦茶、ぱりんこ	麦茶、オレンジ	麦茶、雪の宿	麦茶、(手)塩焼きそば	麦茶、ソフトサラダせんべい	乳製品・菓子のどのおやつ
午前	13	14 麦茶、マリービスケット	15 麦茶、カルシウムせんべい	16 麦茶、たべっこ動物	17 麦茶、ソフトサラダせんべい	18 麦茶、ぱりんこ
昼食		御飯、肉豆腐、もやしあえ、みそ汁(さつまいも・あげ)	御飯、たらの磯辺焼き、フロッコリーのマヨネーズサラダ、みそ汁(なす・玉ねぎ)	和風スパゲティ、ジャーマンポテト、チキンスープ(かぶ)	御飯、サバのごま焼き、小松菜とツナの和え物、みそ汁(里芋・わかめ)	豚丼、ほうれん草のおかか和え(もやし)、みそ汁(かぼちゃ)
午後		麦茶、ぼたぼた焼き	牛乳、源氏パイ	牛乳、(手)メロンパントースト	牛乳、かにぱん	乳製品・菓子などのおやつ
午前	20 麦茶、ぱりんこ	21 麦茶、ビスコ	22 麦茶、カルシウムせんべい	23 麦茶、たべっこ動物	24 麦茶、ソフトサラダせんべい	25
昼食	御飯、八宝菜、大根とツナのサラダ、みそ汁(チンゲン菜・えのき)	ドライカレーライス、マカロニサラダ、スープ(キャベツ・コーン)	御飯、さけのムニエル、人参とチーズのおかか和え、みそ汁(小松菜・厚揚げ)	ラーメン、きゅうりとささみの中華サラダ、ぶどうゼリー	御飯、赤魚の竜田揚げ、蓮根のシャキシャキ炒め、みそ汁(白菜)	
午後	牛乳、ハーベスト	麦茶、ヨーグルト	牛乳、源氏パイ	麦茶、(手)わかめおにぎり	牛乳、マリービスケット	
午前	27 麦茶、ハーベスト	28 麦茶、ぱりんこ	29 ショアブレーン、ビスコ	30 麦茶、マリービスケット	31 麦茶、ソフトサラダせんべい	
昼食	あんかけ汁うどん、もやしと小松菜の塩ごまあえ、パナナ	御飯、鶏肉の塩こうじ焼き、切干し大根の旨煮、みそ汁(かぶ)	御飯、ほっけのごま焼き、ひじきのサラダ、豚汁	☆お誕生日献立☆、きのこ御飯(鶏)、ねぎつくね、キャベツのお浸し、みそ汁(里芋)	御飯、あじのかばやき、ポテトサラダ(ハム)、みそ汁(なす・かぼちゃ)	
午後	麦茶、アンパンマンポテト	牛乳、たべっこ動物	麦茶、カルシウムせんべい	牛乳、(手)スイートポテト	牛乳、源氏パイ	
	月間平均栄養価：エネルギー385kcal、タンパク質14.4g、脂質11.5g、食塩1.4g					