

平成29年度		1月 献立表		阿佐谷保育園	
日	曜	昼食	3時の おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	月	休園			
2	火				
3	水				
4	木	ご飯 キャベツの味噌汁 鶏肉の酢醤油煮 小松菜のお浸し 麦茶	ホットケーキ かぶのゆかり漬け 果物 牛乳	580	22.4
5	金	煮込みうどん 車麩煮揚げ かぶ酢 プチトマト 牛乳	米飯お好み焼き 果物 牛乳	612	22.5
6	土	クリームライス ブロッコリーコーンサラダ 果物 麦茶	土曜献立		
7	日				
8	月				
9	火	カレーライス ごぼうサラダ ヨーグルト 麦茶	黒糖蒸しパン 果物 牛乳	638	18.9
10	水	ご飯 わかめと豆腐のすまし汁 魚の味噌焼き 炒めビーフン さつま芋のレモン煮 牛乳	チョコクリームパン 大根煮 果物 牛乳	621	23.5
11	木	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 鶏とレバーのから揚げ ごぼうとこんにゃく煮 小松菜のおかか和え 麦茶	ヨーグルトケーキ 人参の煮物 果物 牛乳	590	23.4
12	金	鶏塩ラーメン サモサ ほうれん草サラダ プチトマト 牛乳	ゆかりおにぎり 生揚げの煮物 果物 牛乳	593	21.7
13	土	パン 野菜スープ マカロニグラタン ブロッコリーコーンサラダ 果物 麦茶	土曜献立		
14	日				
15	月	納豆ごはん なめこの味噌汁 さつま芋と鶏肉の揚げ煮 わかめ酢 麦茶	レーズンスコーン 果物 牛乳	624	20.5
16	火	ご飯 かぶの味噌汁 肉団子と生揚げの含め煮 五目お浸し もち 牛乳	菓子パン 煮ごぼう 果物 牛乳	637	25.8
17	水	パン コーンクリームスープ 魚のフライ キャベツのサラダ プチトマト 麦茶	チーズときゅうりの海苔巻 果物 牛乳	627	24.8
18	木	ご飯 きのこの味噌汁 焼き魚 炒り鶏 小松菜とほたてのマヨ和え 牛乳	コーンフレークとパンのおこし かぶの甘酢 果物 牛乳	596	24.5
19	金	ミートソーススパゲッティ ベイクドポテト フルーツ羹 牛乳	鮭おにぎり 果物 牛乳	662	27
20	土	ピラフ スープ ナムル 果物 牛乳	土曜献立		
21	日				
22	月	豚肉のカレーライス 春雨サラダ 果物 牛乳	ホットケーキ 果物 牛乳	699	19.3
23	火	パン 野菜スープ ミートローフ ポテトサラダ 牛乳	茶飯おにぎり 果物 牛乳	606	25.2
24	水	ゆかりご飯 じゃが芋としめじの味噌汁 豆腐の小判揚げ キャベツのサラダ 麦茶	ジャムパン 大根のサワー漬け 果物 牛乳	608	22.6
25	木	ご飯 豚汁 魚の照り焼き 小松菜のおかか和え 揚げじゃがの味噌和え 麦茶	マフィン 果物 牛乳	638	24.6
26	金	焼きそば 肉団子スープ 果物 牛乳	二色おはぎ こんにゃくの味噌煮 果物 牛乳	617	22.6
27	土	チキンライス 野菜スープ 小松菜サラダ 果物 牛乳	土曜献立		
28	日				
29	月	ご飯 大根としめじの味噌汁 鶏肉の香味焼き 小松菜の胡麻和え 春雨のオイスター炒め 麦茶	もちもちチーズパン 煮豆 果物 牛乳	574	22.5
30	火	ロールパン ボルシチ風シチュー ブロッコリーコーンサラダ プチトマト 牛乳	わかめおにぎり さつま芋の素揚げ 果物 牛乳	622	21
31	水	マーボー豆腐丼 大根サラダ 果物 牛乳	焼きそばパン 果物 牛乳	677	27.6

※材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承下さい。