

平成30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	火	休園			
2	水	休園			
3	木	休園			
4	金	ご飯 キャベツの味噌汁 鶏肉の酢醤油煮 小松菜の切りごま和え 牛乳	ホットケーキ 果物 牛乳	626	25.1
5	土	クリームライス きゅうりサラダ 果物 麦茶	土曜献立		
6	日				
7	月	ロールパン 野菜スープ チリコンカン 卵サラダマセドアン 牛乳	七草がゆ 果物 牛乳	539	20.8
8	火	カレーライス ごぼうサラダ ヨーグルト 麦茶	ごへいもち 果物 牛乳	640	18.4
9	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 さつま芋の甘煮 牛乳	チョコクリームパン 大根煮 果物 牛乳	622	23.7
10	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
11	金	豆乳ちゃんぽん麺 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	600	23.8
12	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		
13	日				
14	月	成人の日			
15	火	納豆ごはん なめこの味噌汁 じゃが芋と鶏肉の揚げ煮 わかめ酢 麦茶	もちもちチーズパン 果物 牛乳	557	23
16	水	ふりかけご飯 なすの味噌汁 肉団子と生揚げの含め煮 五目お浸し 牛乳	ホットドッグ 果物 牛乳	626	26
17	木	ご飯 きのこの味噌汁 もちつき(二種類) 焼き魚 小松菜とほたてのマヨ和え 牛乳	菓子パン 果物 牛乳	644	27
18	金	ナポリタン 大根わかめサラダ フルーツ羹 牛乳	鮭おにぎり 果物 牛乳	642	22.9
19	土	ピラフ スープ ナムル 果物 牛乳	土曜献立		
20	日				
21	月	ポークハヤシ 春雨サラダ 果物 牛乳	丸ごとりんごケーキ かぶのゆかり漬け 果物 牛乳	698	19
22	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	619	25.2
23	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	592	21.7
24	木	ご飯 豚汁 魚の照り焼き 小松菜のおかか和え 揚げかぼちゃの味噌和え 牛乳	マフィン 果物 牛乳	672	27
25	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	607	22.4
26	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		
27	日				
28	月	ご飯 大根としめじの味噌汁 鶏照り焼き 小松菜の胡麻和え 春雨のオイスター炒め 牛乳	ココアスコーン 煮豆 果物 牛乳	630	22.8
29	火	ロールパン シチュー ブロッコリーコーンサラダ プチトマト 麦茶	わかめおにぎり 生揚げの煮物 果物 牛乳	587	20.7
30	水	マーボー豆腐丼 大根サラダ 果物 麦茶	カレーパン 果物 牛乳	623	25.6
31	木	ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 煮魚 牛蒡と人参金平 小松菜のお浸し 牛乳	オレンジケーキ 果物 牛乳	612	23.1

※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。