



1月 献立表

すずの丘保育園

令和2年 1月 6日

日付	曜日	午前おやつ (未満児)	昼食	午後おやつ
4	土	麦茶	焼きおにぎり・鶏肉の唐揚げ・ブロッコリーサラダ	ビスケット 麦茶
6	月	野菜ジュース	御飯・焼き魚・(付)粉ふきいも・きんぴらごぼう・ もやしのみそ汁	クリームコンフェ 牛乳
7	火	グレープジュース	御飯・松風焼き・(付)ブロッコリーとコーンのマヨ和え・ なます・すまし汁・みかん	五穀ビスケット 牛乳
8	水	のむヨーグルト	御飯・豚肉とたまねぎのカレー炒め・納豆和え・ 厚揚げと大根のみそ汁	黒糖蒸しパン 牛乳
9	木	りんごジュース	御飯・鶏肉の竜田揚げ・(付)レタス・ もやしとひじきの中華和え・小松菜とたまねぎのスープ	さつまいものレモン煮 牛乳
10	金	オレンジジュース	御飯・厚揚げの中華炒め・マカロニサラダ・ キャベツのみそ汁・パイン缶	肉まん 牛乳
11	土	麦茶	カレーライス・ウィンナー・グリーンサラダ	せんべい 麦茶
14	火	グレープジュース	御飯・きんぴら肉団子・(付)サニーレタス・大根サラダ・ 白菜とさつまいものみそ汁	フルーツヨーグルト
15	水	りんごジュース	野菜あんかけラーメン・チキンナゲット・(付)ブロッコリー オレンジ	ジャムサンド 牛乳
16	木	オレンジジュース	御飯・炒り鶏・ほうれん草のおかか和え・豆腐のみそ汁・ みかん缶	せんべい 牛乳
17	金	野菜ジュース	御飯・さんまのおろし煮・ビーフソテー・ 小松菜とえのきのスープ・甘夏みかん缶	ウエハース 牛乳
18	土	麦茶	ジャムサンド・スパニッシュオムレツ・三食サラダ	クッキー 麦茶
20	月	グレープジュース	御飯・ほうれん草入りメンチカツ・(付)レタス・ さつまいものサラダ・小松菜のみそ汁・洋なし缶	ビスケット 牛乳
21	火	のむヨーグルト	御飯・マーボー豆腐・きゅうりとちくわの酢の物・ 白菜のコンソメスープ	かりんとう 牛乳
22	水	りんごジュース	チキンカレーライス・ひじきの和風サラダ・りんご	いちご蒸しパン 牛乳
23	木	オレンジジュース	わかめ御飯・かじきと大根の角煮・ もやしときゅうりのナムル・豆腐と卵のスープ	マカロニきな粉 牛乳
24	金	野菜ジュース	弁当日・豚汁会	ぶどうゼリー
25	土	麦茶	肉うどん・厚焼き玉子・ブロッコリーとコーンのサラダ	ビスケット 麦茶
27	月	グレープジュース	御飯・さばの照り煮・春雨サラダ・かぶとベーコンのスープ	せんべい 牛乳
28	火	のむヨーグルト	そばろ井・ブロッコリーときのこのサラダ・麩のみそ汁 パイン缶	スイートポテト 牛乳
29	水	りんごジュース	ロールパン・煮込みハンバーグ・(付)サニーレタス・ パスタサラダ・コーンスープ	ケーキ 麦茶
30	木	オレンジジュース	御飯・豚肉とじゃがいものオイスターソース炒め・ 切干大根のサラダ・豆腐のみそ汁	フルーツ&かきもち 牛乳
31	金	野菜ジュース	天ぷらうどん・ほうれん草のごま和え・厚焼き玉子・ りんご缶	木の葉パン 牛乳

	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 g
3歳以上児	536	20.1	17.1	208	2.1	1.9
3歳未満児	464	17.1	13.9	193	2.0	1.6



※ 食材納入の関係により、献立が変更になることがあります。

※ 24日(金)は弁当日・豚汁会になりますので、おにぎりの用意をお願い致します。