



1月 献立表



すずの丘保育園

令和3年 1月 4日

日付	曜日	午前おやつ (未満児)	昼食	午後おやつ
4	月	野菜ジュース	御飯・ぶりの照焼き・ほうれん草とツナのごま和え・はんぺんのすまし汁	小麦胚芽クラッカー 牛乳
5	火	ぶどうジュース	塩昆布とツナの炊き込み御飯・豆乳クリームコロッケ・(付)キャベツ・柿なます・玉ねぎと麩のみそ汁	肉まん 牛乳
6	水	オレンジジュース	御飯・炒り鶏・中華風サラダ・豆腐スープ	オレンジ&バナナ 牛乳
7	木	りんごジュース	御飯・ささみの中華風天ぷら・じゃがいもとツナの煮物・春雨スープ・煮豆	フルーツ牛乳寒天
8	金	パインジュース	御飯・かじきの甘酢炒め・マカロニサラダ・大根と昆布のみそ汁・りんご缶	焼きいも 牛乳
9	土	麦茶	スパゲティナポリタン・チキンナゲット・わかめとブロッコリーのサラダ	クッキー 麦茶
12	火	野菜ジュース	御飯・厚揚げと野菜のそぼろ煮・ポテトサラダ・小松菜とわかめのみそ汁	フレンチトースト 牛乳
13	水	オレンジジュース	御飯・鶏肉とじゃがいものトマト煮・白菜としめじのお浸し・豆腐と油揚げのみそ汁・パイン缶	コーンフレーク 牛乳
14	木	りんごジュース	御飯・チャプチェ・大根とツナの炒め煮・もやしと卵の中華スープ・パイン缶	ふがし 牛乳
15	金	紫の野菜ジュース	洋風あんかけ焼きそば・厚焼き玉子・ブロッコリーとちくわの昆布和え・夏みかん缶	お豆と五穀のおにぎり 牛乳
16	土	麦茶	鶏南蛮うどん・肉団子のもち米蒸し・ポイルブロッコリー	ビスケット 麦茶
18	月	グレープジュース	御飯・ポークケチャップ・もやしとひじきのナムル・じゃが芋と小松菜のみそ汁・みかん	ポップコーン 牛乳
19	火	野菜ジュース	御飯・焼魚(鮭)・春雨ときゅうりの酢の物・豚汁・りんごゼリー	蒸しさつまいも 牛乳
20	水	オレンジジュース	御飯・チーズ入りハンバーグ・(付)サラダ菜・れんこんとひじきの炒め煮・豆腐のすまし汁	バナナ&りんご 牛乳
21	木	りんごジュース	御飯・茨城県産ほうれん草メンチカツ・(付)サニーレタス・ごぼうサラダ・ブロッコリーのかきたまスープ	ハッシュドポテト 牛乳
22	金	パインジュース	お弁当日	レモンマドレーヌ 牛乳
23	土	麦茶	チキンライス・れんこん入りシュウマイ・キャベツとしめじの和風和え	せんべい 麦茶
25	月	グレープジュース	御飯・さばの生姜煮・7品目の炒り豆腐・かぼちゃとわかめのみそ汁・みかん缶	大学芋 牛乳
26	火	野菜ジュース	御飯・豚肉と白菜の中華炒め・ほうれん草と納豆のおかか和え・さつまい	りんごヨーグルト
27	水	オレンジジュース	ロールパン・エビフライ・(付)サニーレタス・ほうれん草の彩り和え・じゃがいもとベーコンのスープ・いちご	ケーキ 麦茶
28	木	りんごジュース	チャンポン麺・厚焼き玉子・オレンジ	ラスク 牛乳
29	金	紫の野菜ジュース	冬野菜カレーライス・コーンフレークサラダ・みかん	カルシウムせんべい 牛乳
30	土	麦茶	ジャムサンド・肉団子・ほうれん草のツナ和え	ビスケット 牛乳

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 g
3歳以上児	560	20.1	16.6	224	2.2	1.8
3歳未満児	492	17.1	14.1	195	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。

