

1月の献立

日	曜日	10時	昼食	3時
4	火	ビスケット	白菜と春雨のマーボー風 アップルポテトサラダ パイン缶	ベーコンエピ ココア
5	水	ウエハース	スパニッシュオムレツ 五目和え みかん	チヂミ 牛乳
6	木	せんべい	ホイコーロー ジャがバター 中華スープ パナナ	カップdeヤクルト せんべい
7	金	バナナ	鮭のタンドリー風 彩りナムル ぼんかん	七草うどん
8	土	せんべい	グラタン(冷凍) ひじき煮 みかん	サッポロバーベキュー 牛乳
11	火	ウエハース	親子煮 きゅうりの酢の物 里芋と小松菜のみそ汁 パイン缶	アメリカンドッグ 牛乳
12	水	えびせん	ほうれん草とポテトのクリーム煮 ブロッコリーのおかか和え 手作りじゃこふりかけ パナナ	焼きおにぎり ほうじ茶
13	木	サラダせんべい	かじきと野菜のケチャップあん 青菜としめじの磯あえ みかん	マヨコーントースト ジョア
14	金	せんべい	ピピンバマカロニサラダ いちご	きなことごまのクッキー 牛乳
15	土	ビスケット	肉団子 ブロッコリー 卵スープ みかん	かっぱえびせん 牛乳
17	月	ビスケット	ポークビーンズ 切り干し大根の胡麻コールスロー ほうれん草と豆腐のすまし汁 パイン缶	ソフル せんべい
18	火	せんべい	五目ミートローフ 春雨サラダ みかん	ほうれん草のブチパン ミロ
19	水	バナナ	大根のそぼろ煮 ほうれん草の納豆あえ 豆腐とわかめのみそ汁 りんご	揚げパン 牛乳
20	木	ウエハース	魚のカレークリーム ブロッコリーとハムのサラダ パナナ	ずいとん
21	金	ヨーグルト	鶏肉のアングレース 豆菜サラダ オレンジ	厚切りバームクーヘン 野菜ジュース
22	土	せんべい	シチュー ふりかけ ボイルウインナー&ブロッコリー みかん	どうぶつビスケット 牛乳
24	月	せんべい	筑前煮 白菜のおかかあえ なめこと豆腐のみそ汁 パイン缶	チーズブチパン ココア
25	火	ビスケット	カラフルチンジャオロースー 南瓜サラダ オレンジ	カレーピラフ
26	水	せんべい	おとうふナゲット 海と山のサラダ パナナ	カステラ 牛乳
27	木	ウエハース	さばの胡麻みそ焼き 卵サラダ チンゲン菜のミルクスープ みかん	きな粉ミルク餅 ほうじ茶
28	金	せんべい	おきりこみうどん いなり寿司 三味あえ いちご 完全給食の日	さつまいもマフィン ジョア
29	土	ビスケット	しゅうまい みそ汁 マカロニサラダ みかん	つぶつぶベジタブル 牛乳
31	月	源氏パイ	白菜の中華煮 ひじきとさつま芋サラダ 玉ねぎとえのきたけのみそ汁 パイン缶	りんごゼリー かぶき揚げせんべい

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
未満児目標量	477kcal	18.0g	14.0g	1.2g
未満児月平均	451kcal	15.2g	12.8g	1.3g
以上児目標量	617kcal	23.0g	18.0g	1.6g
以上児月平均	620kcal	21.5g	18.4g	1.8g



- 未満児には昼食にご飯が出ます。
- 以上児は**完全給食の日**にご飯はいりません。
- 都合により献立を変更する場合があります。