

1月 献立表

日	曜日	献立	カロリー	体をつくる	熱や力になる	体調を整える
4	月	クリームシチュー トマトハンバーグ 人参とキヌサヤのスープ バイン	391	豚肉 鶏肉	こめ じゃがいも	玉葱 人参 キヌサヤ バイン
5	火	じゃがいものカレー煮 レバーソーセージ 小松菜と人参の味噌汁 白桃	331	豚肉 鶏肉	こめ じゃがいも	玉葱 インゲン 人参 コーン 小松菜 白桃
6	水	ツナと大根の煮物 肉団子 ウィンナーと白菜のスープ 洋ナシ	370	豚肉 鶏肉 ツナ	こめ	玉葱 人参 大根 枝豆 白菜 洋ナシ
7	木	照り焼きハンバーグ お野菜のコンソメ煮 大根と油揚げの味噌汁 黄桃	350	豚肉 鶏肉 油揚げ	こめ じゃがいも	玉葱 人参 枝豆 大根 黄桃
8	金	ポークカレー 大根おでん 白菜とキヌサヤのスープ りんご	331	豚肉	こめ じゃがいも	玉葱 人参 大根 白菜 キヌサヤ りんご
9	土	お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	363	豚肉 豆腐	こめ じゃがいも	玉葱 人参 コーン 果汁
12	火	肉じゃが さわらの西京焼き チンゲン菜と油揚げの味噌汁 バイン	365	豚肉 鯖 油揚げ	こめ じゃがいも 白滝	玉葱 人参 チンゲン菜 バイン
13	水	ツナとカリフラワーのトマト煮 ポークジンジャー ウィンナーとインゲンのスープ 白桃	333	豚肉 ツナ	こめ	人参 枝豆 インゲン カリフラワー 白桃
14	木	ポトフ 鶏肉の照り焼き 小松菜の味噌汁 洋ナシ	360	豚肉 鶏肉	こめ	人参 大根 フロッコリー 小松菜 洋ナシ
15	金	さつまいもと鶏肉の甘煮 和風ハンバーグ ほうれん草と人参のスープ 黄桃	406	豚肉 鶏肉	こめ さつまいも	人参 インゲン ほうれん草 黄桃
16	土	お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	363	豚肉 豆腐	こめ じゃがいも	玉葱 人参 コーン 果汁
18	月	キャベツとウィンナーのカレーソテー 赤魚の煮付け チンゲン菜の味噌汁 りんご	325	豚肉 赤魚	こめ	人参 キャベツ 枝豆 玉葱 チンゲン菜 りんご
19	火	麻婆豆腐 厚切りハムステーキ わかめと人参のスープ バイン	347	豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	こめ	玉葱 人参 チンゲン菜 バイン
20	水	けんちん煮 ウィンナー ほうれん草と油揚げの味噌汁 白桃	317	豚肉 油揚げ	こめ 里芋 こんにゃく	人参 大根 しんだけ ごぼう ほうれん草 白桃
21	木	竹輪とキャベツの煮物 チキンチャップ 白菜と油揚げの味噌汁 洋ナシ	359	鶏肉 すり身 油揚げ	こめ	人参 キャベツ コーン 白菜 洋ナシ
22	金	お野菜の中華炒め 白身魚の煮付け ほうれん草の味噌汁 黄桃	306	豚肉 タラ	こめ	人参 白菜 ビーマン しんだけ コーン ほうれん草 黄桃
23	土	お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	363	豚肉 豆腐	こめ じゃがいも	玉葱 人参 コーン 果汁
25	月	じゃがいもとウィンナーのトマト煮 ポークカレーステーキ 大根とわかめの味噌汁 りんご	370	豚肉 わかめ	こめ じゃがいも	玉葱 人参 インゲン 大根 りんご
26	火	クリームシチュー トマトハンバーグ 人参とキヌサヤのスープ バイン	391	豚肉 鶏肉	こめ じゃがいも	玉葱 人参 キヌサヤ バイン
27	水	じゃがいものカレー煮 レバーソーセージ 小松菜と人参の味噌汁 白桃	331	豚肉 鶏肉	こめ じゃがいも	玉葱 インゲン 人参 コーン 小松菜 白桃
28	木	ツナと大根の煮物 肉団子 ウィンナーと白菜のスープ 洋ナシ	370	豚肉 鶏肉 ツナ	こめ	玉葱 人参 大根 枝豆 白菜 洋ナシ
29	金	照り焼きハンバーグ お野菜のコンソメ煮 大根と油揚げの味噌汁 黄桃	350	豚肉 鶏肉 油揚げ	こめ じゃがいも	玉葱 人参 枝豆 大根 黄桃
30	土	お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	363	豚肉 豆腐	こめ じゃがいも	玉葱 人参 コーン 果汁

※ 栄養価は、米飯110g含んだもので、3～5歳児を目安に計算しています。

※ 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

※ 使用している魚は骨を極力抜いていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意ください。