



# 献立表



家庭保育園なかよし

2024/01月分

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	月	冬季休業		
2	火	冬季休業		
3	水	冬季休業		
4	木	おせんべい, 麦茶	お弁当の日	ビスケット, りんごゼリー, 牛乳
5	金	ビスケット, 麦茶	カレーライス, ほうれん草のナムル, 麦茶, りんご	ホットケーキ, 牛乳
8	月	成人の日		
9	火	おせんべい, 麦茶	納豆御飯, たらこの煮つけ, ひじきの煮物, みそ汁, りんご	かぼちゃとレーズンのきな粉がけ, 牛乳
10	水	ビスケット, 麦茶	ちゃんぽんラーメン, さつまいものチーズ焼き, 麦茶, バナナ	五平もち(みそ), 牛乳
11	木	おせんべい, 麦茶	御飯, ハンバーグ, じゃがいもとツナの煮物, なめこ汁, みかん	クッキー, 牛乳
12	金	ビスケット, 麦茶	御飯, 鮭のみそやき, 切り干し大根の煮物, みそ汁, バナナ	いちごジャムサンド, 牛乳
15	月	おせんべい, 麦茶	鶏ささみと豆腐の旨煮丼, さつまいも煮, みそ汁, りんご	玄米フレークスナック, 牛乳
16	火	ビスケット, 麦茶	御飯, まぐろの揚げおろし煮, 小松菜とキャベツのごま和え, みそ汁, みかん	フライドポテト, 牛乳
17	水	おせんべい, 麦茶	みそ煮込みうどん, かぼちゃのチーズ焼き, 麦茶, バナナ	牛しぐれおにぎり, 牛乳
18	木	ビスケット, 麦茶	御飯, さばの塩焼き, 肉じゃが, みそ汁, りんご	ごまドーナツ, 牛乳
19	金	おせんべい, 麦茶	御飯, 松風焼き, ひじきと大豆の炒り煮, みそ汁, バナナ	マカロニきな粉, 牛乳
22	月	ビスケット, 麦茶	カレーライス, 白菜と油揚げの煮浸し, 麦茶, バナナ	豆腐揚げボール, 牛乳
23	火	おせんべい, 麦茶	御飯, さけの塩焼き, ほうれん草とコーンの磯和え, みそ汁, りんご	チーズケーキ, 牛乳
24	水	ビスケット, 麦茶	御飯, マーボー豆腐, かぼちゃ煮, わかめスープ, みかん	バナナマフィン, 牛乳
25	木	おせんべい, 麦茶	御飯, 鶏のから揚げ, ブロッコリーのおかか和え, みそ汁, りんご	お好み焼き, 牛乳
26	金	ビスケット, 麦茶	ロールパン, マカロニのケチャップ炒め, クリームシチュー, バナナ	五平もち(みたらし), 牛乳
29	月	おせんべい, 麦茶	御飯, 豚肉のすき焼き風煮物, さつまいも煮, みそ汁, バナナ	きな粉パン, 牛乳
30	火	ビスケット, 麦茶	御飯, ぶり大根, 小松菜の納豆和え, みそ汁, りんご	チヂミ, 牛乳
31	水	おせんべい, 麦茶	御飯, 炒り豆腐, じゃがいものチーズ焼き, みそ汁, みかん	あずき蒸しパン, 牛乳

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才未満児	419	15.9	12.9	170	1.7	177	0.26	0.29	23	4.8	1.4
目標量	464	18.6	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	90	86	100	79	75	94	105	102	116	145	92

\*食材の納品によりメニューを一部変更する場合があります。