



# 1月献立表 うずも保育園



令和3年1月4日発行

日付	曜	午前(未満児)	昼 食	午後のおやつ
4	月	野菜ジュース	ご飯 ぶりの照り焼き ほうれん草とツナのごま和え しめじとねぎのすまし汁	クラッカー 牛乳
5	火	オレンジジュース	ご飯 豆乳クリームコロッケ 柿なます わかめとたまねぎと麩の味噌汁	コーンフレーク 牛乳
6	水	グレープジュース	ご飯 炒り鶏 糸寒天の中華風サラダ 豆腐とにらのスープ	オレンジ バナナ 牛乳
7	木	パインジュース	ご飯 ささみの中華風てんぷら じゃがいもとツナの煮物 春雨のスープ 煮豆	フルーツミルク寒天
8	金	野菜ジュース	ご飯 かじきと甘酢炒め マカロニサラダ 豚肉とだいこんと昆布の味噌汁 りんご	肉まん 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	きなこせんべい 麦茶
12	火	りんごジュース	塩昆布とツナの炊込みご飯 かぼちゃのそぼろあんかけ 春雨の酢の物 豚汁	ハッシュドポテト 牛乳
13	水	飲むヨーグルト	ご飯 チャプチェ 大根とツナの炒め物 もやしと卵の中華スープ 洋なし缶	野菜かりんとう 牛乳
14	木	フルーツジュース	ひじきとツナの炊込みご飯 さばのみぞれ煮 春雨と卵の中華サラダ 豆腐のすまし汁	レモンマドレーヌ 牛乳
15	金	野菜ジュース	ご飯 鶏肉とマカロニと芋のトマト煮 白菜のお浸し 豆腐と油揚げの味噌汁 パイン缶	焼きいも 牛乳
16	土	麦茶	鶏南蛮うどん 肉だんごのもち米蒸し 茹でブロッリー	ビスケット 麦茶
18	月	オレンジジュース	ご飯 ポークケチャップ もやしのナムル じゃが芋と油揚げと小松菜の味噌汁 みかん	ポップコーン 牛乳
19	火	飲むヨーグルト	ご飯 チーズハンバーグ れんこんとひじきの五目炒め 豆腐のすまし汁	蒸しさつま芋 牛乳
20	水	グレープジュース	ご飯 エビフライ 生野菜 ほうれん草の彩和え じゃが芋とベーコンのスープ いちご	ケーキ 牛乳
21	木	メロンジュース	ご飯 厚揚げと野菜のそぼろ煮 ポテトサラダ わかめと小松菜と麩の味噌汁	バナナ りんご 牛乳
22	金	りんごジュース	洋風あんかけ焼きそば 厚焼き卵 ブロッコリーとちくわの昆布和え 甘夏缶	もち麦おにぎり 牛乳
23	土	麦茶	チキンライス れんこん入りシューマイ きゃべつとしめじの和風和え	せんべい 麦茶
25	月	パインジュース	ご飯 豚肉と白菜の中華炒め ほうれん草と納豆の和え物 さつま汁 みかん缶	りんご入りヨーグルト
26	火	野菜ジュース	ご飯 さばの生姜煮 7品目炒り豆腐 かぼちゃとわかめの味噌汁	大学芋 牛乳
27	水	飲むヨーグルト	ご飯 茨城県産ほうれん草メンチカツ ツナとごぼうのサラダ かきたま汁	フレンチトースト 牛乳
28	木	オレンジジュース	ちゃんぽん麺 厚焼き卵 オレンジ	メロンパンラスク 牛乳
29	金	パインジュース	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	サンドイッチ 肉だんご ほうれん草とツナの和え物	ビスケット 麦茶

	エネルギー	蛋白	脂肪	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	塩
3歳未満児	501	15.5	14.9	179	1.8	149	0.22	0.27	22	1.2
3歳以上児	509	16.2	14.8	185	1.9	160	0.22	0.27	22	1.3

\*食材の納品の都合により献立が変更になる場合があります。