

献立表

2025/01月分

杏ほいくえん

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
04	土	牛乳,ウエハース	ミートスバゲティ,牛乳	
06	月	牛乳,ビスケット	青菜ごはん,赤魚のみそ焼き,紅白なます,みかん,花魁のすまし汁(えのき),麦茶	麦茶,さつまいも茶巾
07	火	牛乳,ビスケット	マーボー豆腐丼,もやしと人参のナムル,中華スープ(チンゲンサイ),麦茶	牛乳,七草雑炊
08	水	牛乳,せんべい	御飯,さつま揚げと野菜の煮物,白菜のおかか和え,みそ汁(もやし),麦茶	牛乳,トースト(コーンマヨ)
09	木	牛乳,せんべい	ロールパン,ポークビーンズ,キャベツのツナあえ,きのこのスープ,麦茶	牛乳,マシュマロクラッカー
10	金	牛乳,ビスケット	にんじんごはん,筑前煮,厚焼き卵,すまし汁(わかめ),麦茶	麦茶,おしろこ
11	土	牛乳,ウエハース	焼きそば,牛乳	
14	火	牛乳,ビスケット	豆腐ドライカレー,ブロッコリーのマヨネーズあえ,わかめ汁(ねぎ),麦茶	牛乳,いりこのカリカリおやつ,りんご
15	水	牛乳,ビスケット	ほうとううどん,ちくわ磯辺揚げ,みかん,麦茶	牛乳,焼きいも
16	木	牛乳,せんべい	御飯,肉じゃが(豚肉),磯の香和え,なめこのみそ汁,麦茶	牛乳,きなこマーガリンサンド
17	金	牛乳,ビスケット	ハヤシライス,白菜フレンチサラダ,ヨーグルト,麦茶	牛乳,アップルケーキ
18	土	牛乳,ウエハース	五目あんかけラーメン,牛乳	
20	月	牛乳,ビスケット	御飯,厚揚げのそぼろ煮,納豆あえ(こまつな),みそ汁(なす・ねぎ),麦茶	牛乳,芋もち
21	火	牛乳,ビスケット	黒糖ロール,豆乳ポトフ(鶏肉),マカロニサラダ,麦茶	麦茶,おかかおにぎり
22	水	牛乳,せんべい	チャーハン,春巻き,わかめともやしのサラダ,コーンスープ(中華風),麦茶	牛乳,おふラスク(ココア)
23	木	牛乳,ビスケット	ゆかりごはん,おでん,和風サラダ,麦茶	牛乳,ツナサンド
24	金	牛乳,せんべい	カレーライス,シルバーサラダ,野菜スープ(きゃべつ),麦茶	牛乳,りんごゼリー
25	土	牛乳,ウエハース	きつねうどん,牛乳	
27	月	牛乳,せんべい	御飯,生揚げのみそ炒め,春雨中華風あえ,麩のすまし汁(えのき),麦茶	牛乳,バターロールラスク(セサミ)
28	火	牛乳,ビスケット	御飯,さわらの袖庵焼き,さつまいものサラダ,豚汁,麦茶	牛乳,マカロニきな粉
29	水	牛乳,ビスケット	塩タンメン,チーズ,野菜の中華風漬物,麦茶	麦茶,きんぴらおにぎり(蓮根)
30	木	牛乳,せんべい	ベーコンピラフ,チキンリング,れんこんサラダ,だいこんのスープ(コーン),麦茶	牛乳,ヨーグルトケーキ
31	金	牛乳,ビスケット	御飯,レバーの胡麻ソースからめ,キャベツのゆかりあえ,みそ汁(切干・南瓜),麦茶	牛乳,いちごジャムサンド

・土曜日はその日の人数とバランスを考慮して1品プラスして提供します。ご了承ください。

	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才以上児	545	21.3	19.2	302	2.2	564	0.37	0.55	25	5	2.5
3才未満児	409	15.9	14.3	218	1.7	441	0.28	0.41	20	3.8	1.9