

# 1月の献立

Sunday		Monday		Tuesday		Wednesday		Thursday		Friday		Saturday	
								1		2		3	
4		5		6		7		8		9		10	
		玄米ご飯 ほうれん草ミートボールの甘煮 厚揚げとかぼちゃの煮物 しいたけ大根のみそ汁  373kcal (3-4歳) 280kcal (1-1歳)		玄米ご飯 さんまの甘露煮 さつまいもの塩金平 小松菜のみそ汁  416kcal (3-5歳) 312kcal (1-2歳)		玄米ご飯 七草うどん タコさんウインナー バナナヨーグルト  368kcal (3-5歳) 276kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ドライカレー しゃきしゃきサラダ キャベツのスープ  370kcal (3-5歳) 278kcal (1-2歳)		玄米ご飯 厚揚げのきのこソースステーキ スパゲティーサラダ カブのみそ汁  405kcal (3-5歳) 304kcal (1-2歳)			
11		12		13		14		15	お弁当献立	16		17	
				玄米ご飯 赤魚の香草マヨ焼き しゃきしゃき納豆和え じゃがいものみそ汁  401kcal (3-5歳) 301kcal (1-2歳)		玄米ご飯 鶏肉の塩唐揚げ ワカメサラダ そーめんのすまし汁 グレープフルーツ  419kcal (3-5歳) 314kcal (1-2歳)		玄米ご飯(ウインナーピラフ) あじのごまつみれ焼き キャベツサラダ バナナ  397kcal (3-5歳) 298kcal (1-2歳)		玄米ご飯 チンジャオロース かぼちゃの甘煮 大根のみそ汁 オレンジ  390kcal (3-5歳) 293kcal (1-2歳)			
18		19		20		21		22		23		24	
		玄米ご飯 大豆のスパニッシュオムレツ キャベツのカレー風味サラダ 大根スープ  388kcal (3-5歳) 291kcal (1-2歳)		玄米ご飯 さんまの甘露煮 さつまいもの塩金平 なめこのみそ汁  419kcal (3-5歳) 314kcal (1-2歳)		玄米ご飯 鶏南蛮うどん タコさんウインナー バナナヨーグルト  351kcal (3-5歳) 263kcal (1-2歳)		玄米ご飯 ドライカレー しゃきしゃきサラダ キャベツのスープ  370kcal (3-5歳) 278kcal (1-2歳)		玄米ご飯 厚揚げきのこソースステーキ スパゲティーサラダ カブのみそ汁  405kcal (3-5歳) 304kcal (1-2歳)			
25		26		27		28		29	イベント献立	30		31	
		玄米ご飯 冬野菜のクリームシチュー さつまいもサラダ りんご  453kcal (3-5歳) 340kcal (1-2歳)		玄米ご飯 赤魚の香草マヨ焼き しゃきしゃき納豆和え じゃがいものみそ汁  401kcal (3-5歳) 301kcal (1-2歳)		玄米ご飯 鶏肉の塩唐揚げ ワカメサラダ そーめんのすまし汁 グレープフルーツ  419kcal (3-5歳) 314kcal (1-2歳)		玄米ご飯(雪だるまライス) あじのごまつみれ焼き キャベツサラダ バナナ  419kcal (3-5歳) 314kcal (1-2歳)		玄米ご飯 チンジャオロース かぼちゃの甘煮 大根のみそ汁 オレンジ  390kcal (3-5歳) 293kcal (1-2歳)			

★食材の関係で、予告なくメニューが変わることがあります。