

はいしゃさんの保育園(一般)

2023年01月分の献立

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	2		3		4		5	ソイジュース、ビスケット	6	牛乳、ビスケット	7	牛乳、ビスケット
昼食							御飯、豆腐のえび風味焼き、なます、かぶのスープ煮(鶏)		御飯、たらのカレーあんかけ、ブロッコリーの玉ねぎドレッシング、豚汁		野菜そぼろ丼(納豆)、りんご	
午後							牛乳、おはぎ(きな粉)		牛乳、七草風粥		牛乳、おにぎり(さけわかめ)	
午前	9		10	ソイジュース、ビスケット	11	牛乳、ビスケット	12	ソイジュース、ビスケット	13	牛乳、ビスケット	14	牛乳、ビスケット
昼食			御飯、鮭と切干大根のあんかけ、ほうれん草のごま和え(人参)、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)、みかん		御飯、鶏むね肉の照り焼き、ひじきの煮物(にんじん)、みそ汁(だいこん・こまつな)		ごはん(ふりかけ・ねぎじゃこ)、ポークビーンズ、キャベツとほうれん草のサラダ(わかめ・ごま)		御飯、さわらの信田煮、だいこんの梅あえ(きゅうり)、みそ汁(さつまいも・ねぎ)		てりやき野菜丼、バナナ	
午後			牛乳、米粉蒸しパン・さつまいも		牛乳、ミニパン		牛乳、おやつ小魚(ごま)、五平もち		牛乳、マカロニのトマト煮		牛乳、おにぎり(塩こんぶ)	
午前	16	牛乳、ビスケット	17	ソイジュース、ビスケット	18	牛乳、ビスケット	19	ソイジュース、ビスケット	20	牛乳、ビスケット	21	牛乳、ビスケット
昼食	鶏肉と小松菜のクリームライス、ひじきのツナ酢あえ(もやし)、みかん		御飯、さけの西京焼き、ほうれん草の白和え(にんじん・ごま)、みそ汁(だいこん・ねぎ)		ハリハリわかめ御飯、マーボー豆腐(キッズ)、蒸し野菜のサラダ、バナナ		御飯、鶏の海苔焼き、ほうれん草のツナ和え、みそ汁(はくさい・油揚げ)		御飯、たらの揚げおろし煮、かぶの塩昆布あえ、みそ汁(もやし・わかめ)		ちゃんぽんラーメン、みかん	
午後	牛乳、おにぎり(とりそぼろ)		牛乳、ポンデケーキ		牛乳、のりじゃこトースト		牛乳、かぼちゃの豆腐パン		牛乳、米粉カレーまん		牛乳、おにぎり(さけ・ごま)	
午前	23	牛乳、ビスケット	24	ソイジュース、ビスケット	25	牛乳、ビスケット	26	ソイジュース、ビスケット	27	牛乳、ビスケット	28	牛乳、ビスケット
昼食	御飯、豆乳コーン鍋(はくさい)、ゆでブロッコリー、さつまいもの煮物(昆布)		御飯、厚揚げの炒め物、キャベツのパンサラダ(わかめ)、みそ汁(かぼちゃ・もやし)		御飯、肉じゃが・カレー味(豚肉)、ほうれん草とえのき茸のお浸し、みそ汁(豆腐・わかめ)、みかん		ハリハリわかめ御飯、肉団子の酢豚風、れんこんのマリネ、みそ汁(だいこん・油あげ)		御飯、ぶりの照り焼き、白菜のごま和え、わかめスープ(もやし)		中華丼(はくさい)、りんご	
午後	牛乳、米粉のもっちりバナナパン(豆乳)		牛乳、蒸し芋		牛乳、ミニパン		牛乳、チヂミ(小松菜・豆腐・ごま)		牛乳、凍り豆腐のきな粉トースト		牛乳、おにぎり(じゃこおかか)	
午前	30	牛乳、ビスケット	31	ソイジュース、ビスケット								
昼食	さけとひじきの混ぜごはん、ポトフ(冬野菜)、ブロッコリーのごま酢あえ		御飯、豚肉のすき焼き風煮物(豆腐)、きゅうりの酢の物(みかん)、みそ汁(ほうれん草・さつまいも)									
午後	牛乳、おやつ小魚(ごま)、芋もち		牛乳、米粉のみかん蒸しパン									