

エネルギー
たんぱく質
脂質 / 塩分
()は未満児

あゆみの森こども園



2022年01月分の献立

	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
午前		チーズ	ベビースティック	乳酸菌飲料	赤ちゃんせんべい	チーズ
昼食	年始休暇	御飯 590.8(566.1) レバー入り肉団子 23.8(23.1) ブロッコリーの和風マヨ(ツナ) 23.4(24.4) 豆腐みそ汁(切干・杓苳草) 2.2(1.9)	御飯 480.9(354.2) 鶏肉の香味焼 23.9(17.4) コールスローサラダ 13.7(9.0) みそ汁(里芋・チゲッ・玉葱) 1.3(0.9)	御飯 557.6(503.1) カレイの照焼 28.0(27.5) きんぴらごぼう(豚ひき) 12.9(11.1) みそ汁(大根・なす・なめこ) 1.7(1.4)	御飯 586.9(497.0) ポークシチュー 21.8(18.4) マカロニサラダ(ハム) 15.5(13.0) バナナ 2.2(1.8)	御飯 355.8(356.1) みそ煮込みうどん 18.2(16.8) みかん 9.0(12.2) みかん 1.7(1.5)
午後		牛乳 スコーン(チーズ)	牛乳 ポンせん	牛乳 ツナカレーおにぎり	牛乳 七草がゆ	牛乳 スティックパン
	10(月)	鏡開き 11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
午前		ヨーグルト	チーズ	乳酸菌飲料	味付いりこ	チーズ
昼食	成人の日	御飯 チーズ(以上児のみ) 542.7(469.2) 蒸し鶏 28.1(22.4) かみかみサラダ 11.7(8.0) 納豆汁(じゃが芋・キャベツ・玉葱) 1.8(1.3)	御飯 512.5(479.6) さばの塩焼漬 21.8(20.7) 大根サラダ 15.4(18.1) そうめん汁 1.3(1.3)	ロールパン 552.6(521.8) ポークチャップ 19.8(17.3) ポテトサラダ 16.8(13.7) ABCスープ 2.0(1.8)	御飯 570.7(501.7) 高野豆腐の卵とじ 22.9(20.3) きゅうりとささみの中華サラダ 16.4(15.6) じゃが芋と白菜のスープ 1.8(1.6)	牛丼 18.9(17.2) みそ汁(豆腐・南瓜・わかめ) 15.6(16.8) みかん 2.3(2.0)
午後		おしるこ えびせん(強化)	牛乳 焼きいも	野菜ジュース 焼おにぎり	のむヨーグルト(強化) シュガーパイ	ヨーグルト たまごせんべい
	一緒に給食(ひかり) 17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	就学前交通教室(そら) 21(金)	22(土)
午前	ヨーグルト 597.8(465.1)	チーズ	コーンクッキー	乳酸菌飲料	ベビースティック 625.4(566.1)	チーズ 454.6(423.4)
昼食	御飯 25.9(20.9) 鶏肉のさっぱり焼き 14.2(12.2) ひじきの炒煮 1.9(1.5) みそ汁(里芋・杓苳草・わかめ)	御飯 543.8(496.0) かじきのカレー風味 21.6(20.4) 三色ごま野菜 19.5(20.8) かき玉汁(ほうれん草) 1.7(1.5)	御飯 620.1(550.4) ポークカレー 23.1(20.9) マカロニサラダ(ハム) 17.7(15.7) ヨーグルト 2.0(1.7)	御飯 505.5(496.9) 黒はんぺんフライ 19.9(20.5) ごまじゃこサラダ 15.4(14.4) チキンスープ(かぼちゃ) 1.7(1.5)	御飯 25.8(22.7) 野菜たっぷりマーボー 20.4(17.7) パンサンズー 1.6(1.5) みかん	豚丼 13.3(14.8) みそ汁(じゃが芋・わかめ・豆腐) 1.3(1.2) みかん
午後	牛乳 沖縄風くずもち	牛乳 オートミールスナック(バナナ)	牛乳 果物(バナナ・リンゴ)	牛乳 人参ケーキ	牛乳 クリームパン	ヨーグルト せんべい(うま塩)
	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
午前	ヨーグルト	チーズ	赤ちゃんせんべい 504.9(452.4)	乳酸菌飲料	味付いりこ	チーズ
昼食	御飯 498.2(449.8) 鶏の梅みそ焼き 26.0(21.2) 切干大根の旨煮 13.3(11.7) 豆腐みそ汁(じゃが芋・もやし) 2.2(1.9)	御飯 512.3(457.2) さわらのみそ煮 21.3(19.9) れんこん金平 18.2(18.9) みそ汁(大根・白菜・油揚げ) 1.3(1.1)	御飯 24.1(21.4) 豆腐入り松風焼 18.7(17.2) 青菜のおかかあえ(キャベツ・わかめ) 1.4(1.3) すまし汁(大根・エノキ・わかめ)	ロールパン 584.6(537.7) ポークビーンズ 25.7(23.1) スパサラダ(ハム) 16.0(14.1) いちごゼリー 2.1(1.7)	さくらごはん 551.6(452.1) 和風厚焼玉子 23.6(20.2) 大根サラダ 17.3(14.4) みそ汁(さつまいも・チゲッ菜)	御飯 430.6(407.0) コーンシチュー 17.1(15.7) みかん 6.6(9.6) みかん 1.5(1.4)
午後	牛乳 肉まん	牛乳 コーングラタン	牛乳 チーズドック	ショア 鶏そぼろおにぎり	牛乳 ヨーグルト蒸パン	ヨーグルト きらきらコーン
	31(月)					
午前	ヨーグルト 497.1(436.1)					
昼食	御飯 24.9(21.3) 豚肉の香味焼き(もやし) 19.0(16.0) 人参シンプルサラダ 1.4(1.1) みそ汁(切干・玉葱・キャベツ・わかめ)					
午後	牛乳 おやつ(小魚(ごま))					



※午前のおやつは以上児はありません。
※材料の都合により、献立が変更することがあります。