

令和7年1月 あおぞら保育園 献立表

月 6	火 7	水 8	木 9	金 10
ごはん 白身魚の照り焼き 切り干し大根の煮物 パイン缶 じゃが芋のみそ汁 野菜ジュース マカロニあべかわ	ツナカレー コールスローサラダ バナナ コンソメスープ 牛乳 シュガートースト	ごはん 松風焼き 小松菜とちくわの和え物 みかん 厚揚げのみそ汁 牛乳 ふかし芋	菜飯 ヒレカツ たまごサラダ りんご ほうれん草のみそ汁 牛乳 バナナヨーグルト	三色丼 マカロニサラダ キウイ 豚汁 牛乳 ビスコ
13	14	15	16	17
成人の日	ごはん 野菜いろいろ肉団子 ツナサラダ りんご えのきのみそ汁 牛乳 人参ホットケーキ	わかめごはん しらす入り玉子焼き スパサラ バナナ 油揚げのみそ汁 牛乳 ジャムサンド	ごはん チリコンカン ブロッコリーチーズサラダ キウイ もずくスープ 牛乳 クレープ	ごはん モロの竜田揚げ きんぴらごぼう パイン缶 じゃが芋のみそ汁 牛乳 アスパラガスビスケット
20	21	22	23	24
ごはん 豚肉の生姜炒め ポテサラ みかん 切干大根のみそ汁 牛乳 麩ラスク	ごはん 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおかか和え オレンジ チンゲン菜のみそ汁 牛乳 コンソメポテト	ごはん 鮭の塩焼き 信田和え バナナ なめこ汁 牛乳 ふかし芋	ごはん 鶏肉の唐揚げ ハムサラダ パイン缶 小松菜のみそ汁 牛乳 スティックパン	ごはん 肉じゃが ほうれん草の錦糸和え 納豆 厚揚げのみそ汁 牛乳 バナナ
27	28	29	30	31
ごはん アジフライ チーズスパサラ パイン缶 豆腐のみそ汁 牛乳 みかんヨーグルト	ドライカレー 春雨のサラダ オレンジ 根菜スープ 牛乳 手作りゼリー	ふりかけごはん ツナ入り玉子焼き ハムマカロニサラダ カップヨーグルト 麩のみそ汁 牛乳 りんご	ごはん 麻婆豆腐 三色ナムル キウイ ワカメスープ 牛乳 ジャムサンド	ごはん さばのみそ煮 ひじき煮 バナナ ほうれん草のすまし汁 牛乳 バームクーヘン
				

保育園における給与栄養目標量(3歳以上) エネルギー600kcal たんぱく質24.5g カルシウム270mg

今月の平均給与栄養量(3歳以上) エネルギー592kcal たんぱく質24.0g カルシウム264mg

※3歳未満児には毎日、40kcal程度の朝のおやつ提供。

※毎日昼食時麦茶提供。