

令和8年1月 あおぞら保育園 献立表

月 5	火 6	水 7	木 8	金 9
ごはん バーベキューチキン 春雨のサラダ 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	ドライカレー 花野菜サラダ バナナ たまごスープ 牛乳 ミニたいやき	ごはん サーモンフライ 磯辺和え りんご缶 大根のみそ汁 牛乳 ふかし芋	ふりかけごはん ツナ入り玉子焼き ポテトサラダ キウイ 麩のみそ汁 牛乳 ジャムサンド	ごはん 肉じゃが 小松菜とちくわの和え物 納豆 なめこ汁 牛乳 バナナ
12	13	14	15	16
成人の日	菜飯 ささみフライ ブロッコリーのおかかマヨ和え りんご缶 かきたま汁 牛乳 シュガートースト	ごはん 麻婆豆腐 三色ナムル オレンジ 春雨スープ 牛乳 手作りゼリー	スパゲッティミートソース たまごサラダ パイン缶 コンソメスープ 牛乳 ホットケーキ	ごはん モロの竜田揚げ 切り干し大根の煮物 みかん 豆腐のみそ汁 牛乳 スティックパン
19	20	21	22	23
ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼう バナナ 油揚げのみそ汁 牛乳 ブルーベリージャムサンド	ごはん 唐揚げ チーズポテトサラダ キウイ もやしのみそ汁 牛乳 麩ラスク	ごはん チリコンカン ツナサラダ パイン缶 コンソメスープ 牛乳 マカロニあべかわ	ごはん 鶏肉と根菜の炒め煮 ブロッコリーサラダ オレンジ じゃが芋のみそ汁 牛乳 クレープ	ワカメごはん とんかつ コールスローサラダ りんご缶 さつま芋のみそ汁 牛乳 バームクーヘン
26	27	28	29	30
ごはん 豚肉の生姜炒め 揚げシューマイ バナナ 豆腐のみそ汁 牛乳 ふかし芋	ごはん 白身魚の照り焼き ひじきと大豆の煮物 りんご缶 ほうれん草のみそ汁 牛乳 かぼちゃのホットケーキ	カレーライス ささみ和え みかん 中華スープ 牛乳 バナナヨーグルト	菜飯 しらす入り玉子焼き マカロニサラダ オレンジ 麩のみそ汁 牛乳 ピザトースト	ごはん 野菜いろいろ肉団子 錦糸和え パイン缶 シチュー 牛乳 ビスコ



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24.0g 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595kcal たんぱく質23.8g 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。