



1月献立予定表



社会福祉法人佳水会 上野保育園

日	曜日	パン・ごはん・めん	おかず	デザート	午前おやつ	午後おやつ	エネルギー	たんぱく質	延長おやつ
4	月	ハヤシライス	はるさめソテー・わかめスープ	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・カステラ	609	18.1	牛乳・せんべい
5	火	親子丼	肉じゃが・野菜スープ	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・フライドポテト	620	22.1	牛乳・フルーツ
6	水	ごはん	マーボー豆腐・ナムル風煮びたし・中華風卵スープ	フルーツ	リンゴジュース・せんべい	牛乳・クッキー	644	22.4	牛乳・せんべい
7	木	七草ごはん	ポテトミートローフ・ブロッコリー・味噌汁	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・みたらし団子	624	19.6	牛乳・菓子
8	金	焼肉風味丼	じゃが芋のソテー・だいこん汁	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・あんドーナツ	564	18.4	リンゴジュース・菓子
9	土	カレーうどん	もやしと豚肉のチャンプル	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・菓子パン	589	20.1	牛乳・せんべい
12	火	ごま塩ごはん	魚の竜田揚げ・切干し大根の煮物・豚汁	フルーツ	牛乳・クッキー	麦茶・ヨーグルト	613	21.4	牛乳・せんべい
13	水	もやしラーメン	つくねの照り焼き	フルーツ	リンゴジュース・せんべい	牛乳・おにぎり	560	24	牛乳・フルーツ
14	木	カレーライス	青梗菜としらすのソテー・わかめスープ	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・はちみつパン	618	20	牛乳・せんべい
15	金	のりごはん	鶏の唐揚げ・醤油フレンチ・すまし汁	フルーツ	リンゴジュース・せんべい	牛乳・ふかし芋	581	19	リンゴジュース・菓子
16	土	卵とじうどん	じゃが芋のソテー	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・菓子パン	577	22.4	牛乳・菓子
18	月	ハヤシライス	はるさめソテー・わかめスープ	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・カステラ	609	18.1	牛乳・せんべい
19	火	親子丼	肉じゃが・野菜スープ	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・フライドポテト	620	22.1	牛乳・フルーツ
20	水	ごはん	マーボー豆腐・ナムル風煮びたし・中華風卵スープ	フルーツ	リンゴジュース・せんべい	牛乳・クッキー	644	22.4	牛乳・せんべい
21	木	ふりかけご飯	ポテトミートローフ・ブロッコリー・味噌汁	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・みたらし団子	624	19.6	牛乳・菓子
22	金	焼肉風味丼	じゃが芋のソテー・だいこん汁	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・あんドーナツ	564	18.4	リンゴジュース・菓子
23	土	カレーうどん	もやしと豚肉のチャンプル	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・菓子パン	589	20.1	牛乳・せんべい
25	月	スパゲティナポリタン	キャベツのソテー・コーンスープ	フルーツ	リンゴジュース・せんべい	牛乳・蒸しパン	612	21.2	牛乳・菓子
26	火	もやしラーメン	つくねの照り焼き	フルーツ	リンゴジュース・せんべい	牛乳・おにぎり	560	24	牛乳・フルーツ
27	水	ごま塩ごはん	魚の竜田揚げ・切干し大根の煮物・豚汁	フルーツ	リンゴジュース・ビスケット	牛乳・カステラ	598	22.1	牛乳・せんべい
28	木	カレーライス	青梗菜としらすのソテー・わかめスープ	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・はちみつパン	618	20	牛乳・せんべい
29	金	のりごはん	鶏の唐揚げ・醤油フレンチ・すまし汁	フルーツ	リンゴジュース・せんべい	牛乳・ふかし芋	581	19	リンゴジュース・菓子
30	土	卵とじうどん	じゃが芋のソテー	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・菓子パン	577	22.4	牛乳・菓子

※献立は、行事、食材購入の都合により変更することがあります。