



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
4	火	ハヤシライス	春雨ソテー・わかめスープ	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・カステラ	674	21.6
5	水	親子丼	肉じゃが・野菜スープ	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・フライドポテト	641	24.1
6	木	スパゲティミートソース	キャベツのソテー・かき卵スープ	フルーツ	リンゴジュース・ビスケット	牛乳・ドーナツ	647	25.6
7	金	七草ごはん	魚のマヨネーズ焼き・ひじき煮・味噌汁	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・蒸しパン	599	23.8
8	土	卵とじうどん	じゃが芋ソテー	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・菓子パン	540	21.6
11	火	カレーライス	青梗菜としらすのソテー・ネギ入りわかめスープ	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・クッキー	608	18.8
12	水	もやしラーメン	つくねの照り焼き	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・おにぎり	587	27.3
13	木	鶏ごぼうピラフ	魚のみそ焼き・青菜のおかか煮・すまし汁	フルーツ	牛乳・せんべい	麦茶・カップヨーグルト	570	22.4
14	金	のりごはん	鶏の唐揚げ・醤油フレンチ・味噌汁	フルーツ	リンゴジュース・ビスケット	牛乳・ふかし芋	611	22.1
15	土	チャンポンうどん	じゃが芋のそぼろ煮	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・菓子パン	563	20.3
17	月	肉味噌丼	野菜の炒め煮・野菜スープ	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・揚げパン	685	24.1
18	火	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・菓子パン	674	21.6
19	水	親子丼	肉じゃが・野菜スープ	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・フライドポテト	641	24.1
20	木	スパゲティミートソース	キャベツのソテー・かき卵スープ	フルーツ	リンゴジュース・ビスケット	牛乳・ドーナツ	647	25.6
21	金	ゆかりごはん	魚のマヨネーズ焼き・ひじき煮・味噌汁	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・蒸しパン	592	23.7
22	土	卵とじうどん	じゃが芋ソテー	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・菓子パン	540	21.6
24	月	ふりかけごはん	ピザバーグ・ブロッコリー・野菜スープ	フルーツ	リンゴジュース・ビスケット	牛乳・カップケーキ	611	23.4
25	火	カレーライス	青梗菜としらすのソテー・ネギ入りわかめスープ	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・クッキー	608	18.8
26	水	もやしラーメン	つくねの照り焼き	フルーツ	牛乳・ビスケット	牛乳・おにぎり	587	27.3
27	木	鶏ごぼうピラフ	魚のみそ焼き・青菜のおかか煮・すまし汁	フルーツ	牛乳・せんべい	麦茶・カップヨーグルト	570	22.4
28	金	のりごはん	鶏の唐揚げ・醤油フレンチ・味噌汁	フルーツ	リンゴジュース・ビスケット	牛乳・ふかし芋	611	22.1
29	土	チャンポンうどん	じゃが芋のそぼろ煮	フルーツ	牛乳・クッキー	牛乳・菓子パン	563	20.3
31	月	肉味噌丼	野菜の炒め煮・野菜スープ	フルーツ	牛乳・せんべい	牛乳・揚げパン	608	21.6

※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。