宇都宮保育園

1月献立表

日	曜	献立名	3時おやつ	幼児			
				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
4	木	ツナカレー ハンバーグ ブロッコリーサラダ わかめスープ	蒸しパン（黒糖） 牛乳	597	22.6	18.5	2
5	金	ごはん アジフライ 洋風きんぴら 海藻サラダ 牛乳	七草がゆ ミニゼリー 麦茶	503	18.5	14.8	1.4
6	土	ナポリタン ミニオムレツ 切り干し大根とツナのドレ和え 牛乳	おかし ジュース	550	20.4	19.3	1.9
9	火	ソース焼きそば 揚げ餃子 ブロッコリーの中華和え 牛乳	鮭わかめおにぎり 麦茶	540	22.1	16.5	2.0
10	水	ごはん 厚揚げ田楽 オクラ納豆和え ポテトサラダ トマト ほうれん草のすまし汁	ベリーマフィン 牛乳	555	20.6	21.0	1.6
11	木	ごはん すき焼き風煮 かぼちゃのレーズン煮 もやしとカニカマのごまマヨ和え キャベツのみそ汁	スイートポテト 牛乳	552	21.3	15.4	1.9
12	金	ごはん 白身魚の油淋ソース じゃがいものそぼろ煮 こまつなのおかか和え バナナ 牛乳	ゼリーポンチ せんべい 麦茶	538	20.3	12.5	1.3
13	土	けんちんうどん 肉団子 黄桃缶 牛乳		520	21.8	22.9	2.2
15	月	ごはん ミートオムレツ ジャーマンポテト 春雨サラダ りんご 牛乳	いちごプリン ココアウエハース 麦茶	565	22.0	21.9	1.4
16	火	ごはん ホイコーロー さつまいものオレンジ煮 はくさいのポン酢和え 高野豆腐のみそ汁	きな粉トースト 牛乳	546	23.3	14.5	1.9
17	水	チキンカレー メンチカツ ブロッコリーチーズサラダ 牛乳	ケーキ いちご 麦茶	613	23.8	24.2	1.7
18	木	ツナトマトスパゲッティ カレー風味ミートボール コールスロー 牛乳	焼きおにぎり（おかか チーズ） 麦茶	634	28.1	22.6	1.8
19	金	ごはん 鮭の照り焼き 切り干し大根煮 かぼちゃサラダ オレンジ ひじきスープ	蒸しパンあんまん 牛乳	514	21.9	11.2	1.4
20	土	しょうゆラーメン 春巻き バナナ 牛乳	プリン せんべい 麦茶	599	23.0	23.4	1.9
22	月	ごはん 厚揚げの酢豚風 しゅうまい もやしのナムル レタスの中華スープ	コーンフレーククッキー 牛乳	592	21.3	21.9	1.9
23	火	ごはん 赤魚の煮つけ 筑前煮 かんぴょうのごま酢和え みかん 牛乳	チーズいももち 麦茶	542	26.9	14.9	1.6
24	水	バターロール チーズハンバーグ キャベツソテー マカロニサラダ 牛乳	ツナおにぎり 麦茶	644	27.3	26.5	2.2
25	木	ハヤシライス ポテトフライ ブロッコリーのおかか和え 牛乳	青りんごゼリー せんべい 麦茶	561	29.9	16.7	1.6
26	金	ごはん 親子煮 ひじき煮 こまつなサラダ トマト かぶのみそ汁	りんごケーキ 牛乳	518	21.8	15.3	2.3
27	土	肉うどん 魚河岸揚げ煮 みかん缶 牛乳	おかし ジュース	532	17.4	20.2	1.7
29	月	ごはん チャプチェ 大学かぼちゃ スパゲティサラダ にら玉スープ	ミルクトースト 麦茶	552	18.9	14.7	1.3
30	火	ごはん タラのクリームソース ポークビーンズ グレープフルーツルビー 根菜とベーコンのスープ	ヨーグルトコーンフレーク 麦茶	523	21.5	11.9	1.8
31	水	ごはん チキンソテー 人参のグラッセ フライドポテト ほうれん草サラダ 牛乳	プリン 麦茶 アスパラビスケット	556	23.3	18.4	1.4
			1月平均 （土曜日除く）	560	22.9	17.5	1.7

※ 使用食材は、国の安全基準に沿ったものを入荷、納入しております。
※ 食材の入荷状況により、メニュー内容が一部変更となる場合がございます。
※ アレルギーのあるお子様にはアレルギー対応食で提供させていただいております。
※ 令和5年度の給食栄養目標量：乳児（エネルギー：470kcalタンパク質：20g）幼児（エネルギー：570kcalタンパク質：22g）