宇都宮保育園

1月献立表　幼児組

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	水	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	プリン　麦茶 アスパラビスケット	522	20.9	14.9	1.9
5	木	ごはん アジフライ 洋風きんぴら 春雨サラダ 大根のみそ汁	蒸しパン（黒糖） 牛乳	599	21.2	21.1	1.8
6	金	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	七草がゆ ミニゼリー 麦茶	533	22.6	16.6	1.4
7	土	しょうゆラーメン 蒸し餃子 バナナ 牛乳	おかし ジュース	552	19.5	15.8	1.9
10	火	ごはん 厚揚げ田楽 オクラ納豆和え ポテトサラダ オレンジ ほうれん草のすまし汁	きなこトースト 牛乳	633	24.5	21.7	2.0
11	水	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	鮭わかめおにぎり 麦茶	593	26.3	20.7	1.6
12	木	ごはん すき焼き風煮 かぼちゃのレーズン煮 ブロッコリーの中華和え わかめのみそ汁	スイートポテト 牛乳	567	23.4	16.1	2.1
13	金	ごはん 白身魚の油淋ソース 切り昆布煮 もやしとカニカマのごまマヨ和え トマト 牛乳	ゼリーポンチ せんべい 麦茶	521	21.2	14.9	1.6
14	土	けんちんうどん 肉団子 黄桃缶 牛乳	チーズドック 麦茶	520	21.8	22.9	2.2
16	月	ごはん ミートオムレツ ジャーマンポテト 海藻サラダ バナナ 牛乳	お好み焼き 麦茶	549	22.1	19.3	1.8
17	火	ごはん とりつくね焼き さつまいもの天ぷら はくさいサラダ 高野豆腐のみそ汁	蒸しパンあんまん 牛乳	609	24.5	18.9	1.8
18	水	ごはん 鮭の照り焼き たまねぎとピーマンのソテー かぼちゃサラダ りんご 牛乳	ピーチゼリー せんべい 麦茶	541	32.0	15.4	1.1
19	木	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	604	23.8	23.2	1.7
20	金	ごはん チャプチェ きんぴらごぼう キャベツのツナマヨ和え ひじきスープ	ベリーマフィン 牛乳	545	20.9	18.9	1.3
21	土	ソース焼きそば しゅうまい みかん缶 牛乳	ヨーグルト せんべい 麦茶	535	23.1	16.5	1.8
23	月	ごはん ホイコーロー 大学かぼちゃ もやしのナムル にら玉スープ	コーンフレーククッキー 牛乳	572	21.8	19.4	1.3
24	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	いちごプリン 麦茶 ココアウエハース	531	25.9	14.5	1.4
25	水	食パン チーズハンバーグ キャベツソテー マカロニサラダ 牛乳	みそ焼きおにぎり 麦茶	558	24.7	22.6	2.0
26	木	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	558	23.9	17.3	2.3
27	金	ハヤシライス ミニコロッケ 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	571	29.9	18.6	1.7
28	土	みそうどん 厚焼き卵 バナナ 牛乳	おかし ジュース	544	20.8	20.0	2.0
30	月	ごはん 厚揚げの酢豚風 切り干し大根煮 スパゲティサラダ レタスの中華スープ	ミルクトースト 麦茶	535	18.2	15.4	1.7
31	火	ごはん サバの香味揚げ おかずきんぴら コーンサラダ グレープフルーツ もやしのみそ汁	ヨーグルトコーンフレーク 麦茶	529	19.6	17.5	1.7
			1月平均 （土曜日除く）	562	23.5	18.3	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4年度の給食栄養目標量：乳児（エネルギー：470kcalタンパク質：18g）幼児（エネルギー：570kcalタンパク質：20g）