



# 1月 幼児用給食献立表



羽村まつの木保育園

2022年

日	曜日	給食	おやつ
1	土		
2	日		
3	月		
4	火	ハヤシライス、スパゲティーサラダ、さつま芋の甘煮、コンソメスープ、みかん	牛乳、蒸しパン
5	水	ふりかけごはん、鮭の塩焼き、レンコン金平、ブロッコリーとツナの和え物、大根の味噌汁、みかん	牛乳、ラスク
6	木	焼きそば、鶏手羽中-half煮、トマトサラダ、中華スープ、りんご	麦茶、カレーピラフ
7	金	ロールパン、鯖の竜田揚げ、コールスローサラダ、マカロニナポリタン、白菜スープ、ばなな	麦茶、七草粥
8	土	すき焼き丼、マセドアンサラダ、ちくわ入り清汁、フルーツ	麦茶、ジャムカナッペ
9	日		
10	月		
11	火	ゴマごはん、鶏肉のパン粉焼き、人参のオレンジ煮、もやしのナムル、ごぼう汁、りんご	麦茶、おしるこ
12	水	黒糖パン、マカロニグラタン、フレンチサラダ、ほうれん草とコーン炒め、ベーコンスープ、ばなな	牛乳、スイートポテト
13	木	カレーライス、大根サラダ、茹でブロッコリー、オニオンスープ、みかん	ココア、豆乳ケーキ
14	金	もやしラーメン、ししゃも焼き、ちくわきゅうり、金時豆煮、ばなな	牛乳、里芋のあげ煮
15	土	ハッシュドポーク、ハムサラダ、茹でブロッコリー、豆腐スープ、フルーツ	麦茶、スティックパン
16	日		
17	月	中国料理(ごはん、エビのトマトソース煮、豚肉とじゃが芋炒め、ブロッコリー炒め、中華コーンスープ、りんご)	ウーロン茶、中華まん
18	火	あんかけうどん、ぶりの照り焼き、ほうれん草のゴマ和え、トマト、ばなな	牛乳、揚げパン
19	水	十二穀ロール、鶏肉のマーマレード焼き、青菜の炒め物、トマト、クリームシチュー、いちご	麦茶、ヨーグルト
20	木	鶏ごぼうごはん、厚揚げの甘酢和え、ふかしかぼちゃ、きゅうりの浅漬け、白玉麩入り清汁、みかん	牛乳、手作りジャムのリッツカナッペ
21	金	チキンカレーライス、ポテトサラダ、トマト、わかめスープ、りんご	牛乳、麩ラスク
22	土	二色丼、肉じゃが煮、もやしのナムル、キャベツの味噌汁、フルーツ	麦茶、ゼリー、お菓子
23	日		
24	月	ゆかりごはん、鯖の塩焼き、変わりごぼう炒め、かぼちゃの甘煮、豆腐の味噌汁、みかん	牛乳、カステラ
25	火	誕生日会(まつの木おせち)	お楽しみおやつ
26	水	ごはん、豆腐ハンバーグ、ほうれん草の納豆和え、さつま芋の甘辛煮、白菜の味噌汁、りんご	麦茶、わんぱく焼き
27	木	フランスパン、鮭のオニオン焼き、わかめサラダ、チーズ、ポークビーンズ、みかん	麦茶、きな粉マカロニ
28	金	ちゃんぽんうどん、変わり玉子焼、とら豆煮、きゅうりスティック、乳酸菌飲料	麦茶、イチゴヨーグルト
29	土	タコライス風ごはん、茹でウィンナー、茹でブロッコリー、さつま芋スティック、野菜スープ、フルーツ	ジュース、シュガーパン
30	日		
31	月	親子丼、ツナと大根煮、ブロッコリーのゴマ和え、ちくわの清汁、みかん	麦茶、すいとん

今月の平均 **3~5歳児** エネルギー **585kcal** たんぱく質 **22.6g**  
 脂質 **19.4g** 塩分 **2.2g**

★ 仕入の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

