



すぼる保育園 1月の献立表



月		火	水	木	金	土	
昼食	3時		4 新春そばろ寿司 高野豆腐と昆布の煮物 フルーツ 花麩のすまし汁	5 ごはん 豚じゃが ちくわのあおさ焼 フルーツ 味噌汁	6 七草ごはん ブリの照焼 白菜の甘酢和え フルーツ 味噌汁	7 梅しらすチャーハン もやしの中華和え フルーツ 中華スープ	
				お茶 甘味噌おにぎり	牛乳 いちごジャムケーキ	牛乳 今川焼	牛乳 野菜かりんとう 満月ぼん
昼食	3時		10 親子丼 ひじき煮 フルーツ 味噌汁	11 ゆかりごはん 白身魚のムニエル ハムとブロッコリーのサラダ 味噌汁	12 ロールパン クリームシチュー キャベツのサラダ フルーツ	13 ごはん 白身魚の天ぷら 高野豆腐とかぼちゃの煮物 フルーツ 味噌汁	14 チキンピラフ ちくわと野菜のサラダ フルーツ スープ
			牛乳 ミニポテトあおさ味	牛乳 チョイスビスケット サッポロポテト	お茶 しらすおにぎり	牛乳 黒棒	牛乳 ソフトサラダ アスパラガスビスケット
昼食	3時	16 ごはん 白身魚のフライ ウィンナーとブロッコリーのソテー フルーツ 味噌汁	17 わかめごはん 五目卵 ほうれん草ともやしのツナ和え 味噌汁	18 ごはん サバの塩焼 切干大根と大豆の煮物 フルーツ 味噌汁	19 チキンカレー ブロッコリーサラダ	20 豆腐のふわふわ丼 きんぴらごぼう フルーツ たまごスープ	21 スパゲティミートソース 大根サラダ フルーツ スープ
			牛乳 バームクーヘン	牛乳 ぶどうかん	牛乳 クラッカーの餡サンド	牛乳 お麩のきなこラスク	お茶 満月ぼん
昼食	3時	23 ごはん ミンチカツ 卵とチンゲン菜のソテー フルーツ 味噌汁	24 塩ラーメン さつまいもの旨煮 フルーツ	25 ごはん 白身魚の甘酢あんかけ 厚揚げと白菜の煮浸し フルーツ 味噌汁	26《お楽しみメニュー》 ツナとコーンのピラフ フライドチキン ポテトサラダカレー風味 フルーツ スープ	27 麦入りごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃの甘煮 フルーツ 味噌汁	28 三色丼 白菜のごま和え フルーツ 味噌汁
			牛乳 せんべい(雪の宿) たべっこベイビー	お茶 昆布おにぎり	牛乳 チーズ ベジスナック	牛乳 お誕生日ヨーグルトパフェ	牛乳 シュガートースト
昼食	3時	30 ごはん 鶏肉の塩こうじ焼 がんもの煮物 フルーツ 味噌汁	31 ごはん 白身魚のごま竜田揚げ ほうれん草ともやしの塩昆布和え フルーツ 味噌汁				

*天候不順により商品入荷困難な場合は表示内容と異なりますが、ご了承下さいませようお願いします。

*3歳以上児の献立