

# 1月献立表

モンテッソーリ星と光プリスクール

日	曜日	献立名 (昼食)	おやつ	主な原材料			栄養値	
				肉や力になる	体の調子を整える	エネルギーになる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
							脂質(g)	食塩相当量(g)
1	水							
2	木							
3	金							
4	土							
6	月	ごはん たら甘酢掛け かぼちゃサラダ 大根春雨スープ	ビスケット	鶏ひき肉	枝豆 大根 人参 きゅうり 春雨 じゃがいも	米 醤油 みりん 酒 マヨネーズ 鶏ガラ	539	22
7	火	カレーライス 枝豆サラダ ほうれん草スープ	きなこパン	豚肉 豆腐 しらす きなこ	玉葱 人参 わかめ じゃがいも	米 カレールウ 酢 醤油 味噌 砂糖	471	18.8
8	水	トースト トマトグラタン スープ	大学芋	鶏肉 ツナ 生クリーム	玉葱 人参 ブロッコリー	米 コンソメ 塩 鶏がら	452	12.8
9	木	ごはん 鮭の味噌漬け 小松菜煮びたし 豚汁	バナナケーキ	鮭 豆腐 油揚げ 豚肉	小松菜 大根 ごぼう 人参	米 味噌 酒 みりん 醤油 砂糖	419	22.2
10	金	ごはん 鶏の照り焼き キャベツサラダ わかめの味噌汁	チーズスティック	鶏肉	キャベツ 玉葱 わかめ とうもろこし	米 味噌 酒 みりん 醤油 砂糖	529	15.4
11	土	<b>お弁当</b>						
13	月	<b>成人の日</b>						
14	火	ごはん 鯖の塩焼き かぼちゃのそぼろ 具だくさん汁	ツナパン	鯖 豚肉	玉葱 人参 小松菜 わかめ 椎茸 かぼちゃ	米 小麦 じゃがいも	549	27.4
15	水	カレーうどん きゅうりとツナのサラダ リンゴ	ドーナッツ	豚肉 豆腐 ツナ	玉葱 人参 椎茸 長ネギ きゅうり キャベツ リンゴ	うどん カレールウ 醤油 酒 みりん	448	12.9
							17.8	1.8