




令和5年2月

岡部保育所用

お弁当給食献立表

通常献立

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|---|--|---|
| | | 1 ごはん(ふりかけ) 牛肉の中華炒め ポテトフライ ほうれん草と人参のお浸し 大根の甘酢漬 | 2 ごはん(ふりかけ) 鶏肉のトマトオニオンソース ブロッコリーのソテー スパゲティサラダ 白菜の和え物 チーズ | 3 ごはん(ふりかけ) ヒレカツ キャベツと人参のソテー だし巻き卵 きゅうりとわかめの酢の物 みかん缶 | 4 |
| | | I献立* -415kcal | I献立* -514kcal | I献立* -477kcal | |
| 6 ごはん(ふりかけ) チキンメンチカツ キャベツとコーンのソテー 切干大根とオクラの中華サラダ ほうれん草と錦糸卵の和え物 チーズ | 7 ごはん(ふりかけ) 関東煮 肉団子の甘酢あんかけ 小松菜のごま和え パイン缶 | 8 ごはん(ふりかけ) 豚ニラ炒め 揚げシュウマイ パンサンスー 金時豆 | 9 ごはん(ふりかけ) ガーリック醤油チキン ブロッコリーの煮びたし ジャーマンポテト 白菜サラダ りんご缶 | 10 ごはん(ふりかけ) サバのしょうが煮 炒めナムル 厚揚げの煮物 キャベツサラダ オクラとえのきの和え物 | 11 建国記念の日  |
| I献立* -472kcal | I献立* -496kcal | I献立* -540kcal | I献立* -490kcal | I献立* -510kcal | |
| 13 ゆかりごはん アジの薬味ダレがけ ブロッコリーの和え物 ごぼうサラダ 大根とわかめの煮物 みかん缶 | 14 ごはん(ふりかけ) 豚肉のコンソメ煮 和風サラダ 小松菜と油揚げの和え物 人参の和風炒め | 15 ごはん(ふりかけ) 牛肉の甘辛煮 ほうれん草とベーコンのソテー 白菜とわかめのゆず和え 金時豆 | 16 ごはん(ふりかけ) ハンバーグトマトソース 大根とコーンのサラダ ナポリタン いんげんとツナの和え物 チーズ | 17 ごはん(ふりかけ) 鶏の唐揚げ キャベツソテー 白菜と三つ葉の和え物 ひじき煮 パイン缶 | 18 |
| I献立* -437kcal | I献立* -418kcal | I献立* -445kcal | I献立* -484kcal | I献立* -520kcal | |
| 20 ごはん(ふりかけ) サバのソース煮 肉もやし炒め 高野豆腐の含め煮 れんこんサラダ ふかし芋 | 21 ごはん(ふりかけ) 八宝菜 だし巻き卵 フレンチサラダ チーズ | 22 ごはん(ふりかけ) 鶏じゃが 小松菜と人参の和え物 肉団子の甘辛煮 りんご缶 | 23 天皇誕生日  | 24 ごはん(ふりかけ) チキンカツ ブロッコリーのガーリックソテー キャベツのひき肉炒め 大根とハムのサラダ パイン缶 | 25 |
| I献立* -549kcal | I献立* -479kcal | I献立* -536kcal | | I献立* -468kcal | |
| 27 ごはん(ふりかけ) 鶏肉の葱塩焼き キャベツとピーマンのソテー 焼きそば 白菜サラダ ツナマヨ | 28 ごはん(ふりかけ) 牛肉のしくれ煮 大学芋 ほうれん草の和え物 アスパラとささみの和え物 | | | |  |
| I献立* -537kcal | I献立* -437kcal | | | | |

※献立は交通事情や購入、天候その他の都合で変更することがあります。ご了承ください。