

# スマイティ保育園 1 月献立表

1日	月		16日	火	鶏肉と野菜のトマト煮、ミートコロッケ、カニカマとブロッコリーのサラダ、味噌汁、ご飯
2日	火		17日	水	肉じゃが、ししゃもの唐揚げ、だし巻き玉子、味噌汁、ご飯
3日	水		18日	木	豚肉とかぼちゃのオイスター炒め、玉ねぎフライ、ささ身とキュウリのサラダ、味噌汁、ご飯
4日	木	五目焼きビーフン、揚げシューマイ、オニオンとキュウリのおかか和え、味噌汁、ご飯	19日	金	シーフードピラフ、ツナ入りオムレツ、キャベツとウインナーのコンソメスープ
5日	金	チキン南蛮、じゃがいもの明太和え、こんにゃくとちくわの炒り煮、味噌汁、ご飯	20日	土	自由献立
6日	土	自由献立	21日	日	自由献立
7日	日	自由献立	22日	月	味付き豚の天ぷら、温ぶっかけそうめん、ワカメとキュウリのサラダ、ふりかけご飯
8日	月	自由献立	23日	火	豚バラ肉と野菜の蒸し焼き、ほうれん草の白和え、味噌汁、鶏五目ご飯
9日	火	サーモンの照り焼き、肉豆腐、白菜とひじきのサラダ、味噌汁、ご飯	24日	水	チキン竜田のねぎソース、れん根のきんぴら、さつま芋とひじきのホットサラダ、味噌汁、ご飯
10日	水	チキンと野菜のポトフ、ツナサンド、フライドポテト、牛乳	25日	木	ポークピカタ、ベーコンエッグ、エリンギのソテー、味噌汁、ご飯
11日	木	海者マカロニグラタン、トマトと玉ねぎのマリネ、バターライス、コンソメスープ	26日	金	マーボー春雨、もやしとニラと卵の中華炒め、フランクフルトのケチャップ炒め、味噌汁、ご飯
12日	金	焼肉丼、キャベツとちくわのゆかり和え、卵とニラの中華スープ	27日	土	自由献立
13日	土	自由献立	28日	日	自由献立
14日	日	自由献立	29日	月	ミックスサンドウィッチ、チキンナゲット、イタリアンサラダ、オレンジジュース
15日	月	五目あんかけ焼きそば、豆腐サラダ、のり玉おにぎり、味噌汁	30日	火	すき焼き丼、揚げだし豆腐、味噌汁
			31日	水	豚肉とチンゲン菜の中華炒め、春巻き、かぼちゃのマッシュサラダ、玉子スープ、ご飯

※土日祝は、利用人数に応じた自由献立となります。