



# 1月献立



月

火

水

木

金

土

|     |                          |                            |                            |                         |                              |                 |
|-----|--------------------------|----------------------------|----------------------------|-------------------------|------------------------------|-----------------|
|     |                          | 1                          | 2                          | 3                       | 4                            |                 |
|     |                          | 元日                         |                            |                         |                              |                 |
| 昼食  | 6                        | 7                          | 8                          | 9                       | 10                           | 11              |
|     | ご飯 すまし汁<br>魚の味噌煮<br>干草和え | きのこスパゲティ<br>フレンチサラダ<br>スープ | 中華丼<br>粉ふき芋<br>豆腐入りスープ     | ご飯 みそ汁<br>鶏大根<br>ごまサラダ  | レーズンパン<br>パンプキンシチュ<br>パインサラダ | パン<br>スープ<br>果物 |
| おやつ | 牛乳<br>ドーナツ               | 牛乳<br>ホットドッグ               | 牛乳<br>みかんゼリー               | 牛乳<br>小豆蒸しパン            | 白湯<br>おにぎり                   | 牛乳<br>せんべい      |
| 昼食  | 13                       | 14                         | 15                         | 16                      | 17                           | 18              |
|     | 成人の日                     | にゅうめん<br>ツナサラダ             | カレーライス<br>コールスロー<br>わかめスープ | ご飯 みそ汁<br>肉豆腐<br>甘酢漬け   | ロールパン<br>ミネストローネ<br>マカロニサラダ  | パン<br>スープ<br>果物 |
| おやつ |                          | 牛乳<br>焼きおにぎり               | 牛乳<br>小豆粥                  | 牛乳<br>さつま芋蒸しパン          | 白湯<br>おにぎり・煮干し               | 牛乳<br>せんべい      |
| 昼食  | 20                       | 21                         | 22                         | 23                      | 24                           | 25              |
|     | ご飯 みそ汁<br>煮魚<br>甘酢和え     | 塩ラーメン<br>ポテトサラダ            | 三色丼<br>南瓜サラダ<br>オニオンスープ    | ご飯 みそ汁<br>肉じゃが<br>酢の物   | 二色サンド<br>クリームシチュ<br>りんごサラダ   |                 |
| おやつ | 牛乳<br>ホットケーキ             | 牛乳<br>チャーハン                | 牛乳<br>ぶどう寒天                | 牛乳<br>パイン蒸しパン           | 白湯<br>おにぎり                   |                 |
| 昼食  | 27                       | 28                         | 29                         | 30                      | 31                           |                 |
|     | ご飯 みそ汁<br>魚の竜田揚げ<br>即席漬け | 鶏の照り焼き丼<br>春雨の酢の物<br>さつま汁  | 焼きそば<br>大根サラダ<br>スープ       | ご飯 みそ汁<br>ハンバーグ<br>茹で野菜 | ロールパン<br>チキンスープ<br>みかんサラダ    |                 |
| おやつ | 牛乳<br>マカロニきなこ            | 牛乳<br>りんごゼリー               | 牛乳<br>お誕生日ケーキ              | 牛乳<br>コーン蒸しパン           | 牛乳<br>おにぎり・煮干し               |                 |

|           |       |       |         |     |         |
|-----------|-------|-------|---------|-----|---------|
| 1ヵ月の平均栄養量 | エネルギー | 0・1歳児 | 461kcal | 2歳児 | 568kcal |
|           | たんぱく質 |       | 17.5g   |     | 21.7g   |
|           | カルシウム |       | 213mg   |     | 290mg   |
|           | 鉄     |       | 1.6mg   |     | 2mg     |
|           | ビタミンC |       | 32mg    |     | 35mg    |

間食献立表 (延長保育を希望される場合に提供)

|                |                |                 |                |                |
|----------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|
| 月              | 火              | 水               | 木              | 金              |
| おにぎり<br>スープ 果物 | おにぎり<br>みそ汁 果物 | おにぎり<br>すまし汁 果物 | おにぎり<br>スープ 果物 | おにぎり<br>みそ汁 果物 |

夕食献立表 (延長保育を希望される場合に提供)

|                     |                      |                  |                      |
|---------------------|----------------------|------------------|----------------------|
| 1月7日                | 1月14日                | 1月21日            | 1月28日                |
| ックスピラフ・サラ<br>スープ 果物 | チキンライス・サラダ<br>スープ・果物 | 豚丼・サラダ<br>みそ汁・果物 | カレーライス・サラダ<br>みそ汁 果物 |



※材料の 納品状況などにより、メニューの変更があります。

※朝のおやつは せんべいと牛乳、又はビスケットと牛乳などです。

※昼食には、オレンジ・キウイ・バナナ・りんご・パインなどの果物が付きます。季節・入荷により変更が有ります。

※土曜保育のお申込みは、前月の20日までをお願い致します。

※間食をご利用いただく場合は、ご利用いただく 前週の水曜日の朝までにお知らせください。

※延長おやつは、せんべいと牛乳、又はビスケットと牛乳が付きます。