



1月献立



	月	火	水	木	金	土
1				ご飯 豚汁 ちくわの磯部揚げ なます さつま芋 牛乳 ホットケーキ	黒糖パン ミネストローネ りんごサラダ 白湯 おにぎり・煮干し	パン 果物 牛乳 ヨーグルト
	8	9	10	11	12	13
2	成人の日	年明けうどん ポテトサラダ 牛乳 チャーハン	麻婆豆腐丼 春雨酢の物 さつま汁 牛乳 ココアホットケーキ	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き 胡麻酢和え 牛乳 フルーツヨーグルト	食パン クリームシチュー みかんサラダ 白湯 おにぎり・煮干し	パン スープ 果物 牛乳 ヨーグルト
		15	16	17	18	19
3	ご飯 みそ汁 魚のカレーニエル 甘酢漬け 牛乳 フレンチトースト	醤油ラーメン ツナサラダ 牛乳 さつま芋ごはん	チキンライス 胡麻サラダ コンソメスープ 牛乳 小豆蒸しパン	ご飯 みそ汁 しゅうまい 切干大根の酢の物 牛乳 ミルク寒天	レーズンパン 大豆入りスープ パインサラダ 白湯・昆布 小エビのおにぎり	パン スープ 果物 牛乳 ヨーグルト
	22	23	24	25	26	27
4	ご飯 みそ汁 魚のステーキ風 甘酢和え 牛乳 もちもちチヂミ	焼きそば 大根サラダ 卵スープ 牛乳 五平餅	ひじきご飯 南瓜サラダ 豚汁 牛乳 レーズンホットケーキ	ご飯 みそ汁 鶏つくね 茹で野菜 牛乳 りんごゼリー	ロールパン 肉団子スープ マカロニサラダ 白湯 おにぎり・煮干し	パン スープ 果物 牛乳 ヨーグルト
	29	30	31			
5	ご飯 みそ汁 煮魚 三色漬け 牛乳 焼きおにぎり	カレーライス コールスロー スープ 牛乳 マカロニきな粉	にゅう麺 ひじきポテサラ 牛乳 お誕生日ケーキ			

1カ月の 平均栄養量	エネルギー	463 kcal
	たんぱく質	16.7 g
	カルシウム	238 mg
	鉄	2.3 mg
	ビタミンC	28 mg

間食献立表 (延長保育を希望される場合に提供)

月・木	火・金	水
おにぎり スープ 果物	おにぎり みそ汁 果物	おにぎり すまし汁 果物

- ※材料は 納品状況などにより、変更がある場合があります
- ※朝おやつは 牛乳と、せんべい又はビスケットになります。
- ※昼食には、りんご・キウイ・バナナ・みかん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下さい。
- ※線より下は午後おやつになります。
- ※金曜日は、昼食に牛乳を飲みます。
- ※延長おやつは牛乳、せんべい又はビスケットが付きます

★ お正月を食育の時間に ★

食材の買い物に出かけたり、食卓をみんなで囲んだりするお正月は、子どもが食にふれる絶好の機会です。この時期にしかお店に並ばない食材を選んだり、配膳をしたりと、お手伝いの機会にもなります。お子さんと一緒にお正月の食卓を彩ってみてはいかがでしょうか。

