

# 1月の献立表

1月1日

曜日	全園児			栄養師		
	3歳未満児 午前おやつ	主食	風食	午後おやつ	3歳未満児	3歳以上児
1日	春の七草	せり	なずな	はこべら	ほとけのざ	すずな
2日			こぎょう			
3日						
七草粥には1年間の無病息災を願うとともに、お正月のごちそうで疲れた胃を休ませるという目的もあるそうです。						
4日	牛乳 小魚スナック	ごはん	鶏肉のピカタ 高野豆腐味噌汁 りんご 麦茶	ほうれん草のソテー りんご 麦茶	牛乳 イチゴたい焼き いかくん	エネルギー 498kcal タンパク質 27.5g 脂質 10.8g 食塩 1.6g
5日	牛乳 おしゃぶり昆布	ごはん	筑前煮 きゅうりのおかか和え トマト 麦茶	お麩味噌汁	牛乳 マーマレード蒸しパン	エネルギー 548kcal タンパク質 20.9g 脂質 17.7g 食塩 1.5g
6日	牛乳 蒸しさつま芋	ごはん	キーマカレー シーザーサラダ 麦茶	パイナップル	牛乳 肉まん	エネルギー 540kcal タンパク質 18.4g 脂質 16.1g 食塩 1.4g
7日	牛乳 チータラ	ごはん	ぶりの照り焼き みかんなます ミニトマト 麦茶	お雑煮	麦茶 七草風かゆ	エネルギー 492kcal タンパク質 19.8g 脂質 11.3g 食塩 1.5g
8日	アセロラゼリー	めん	焼きうどん グループフルーツ 牛乳		エネルギー 288kcal タンパク質 14.6g 脂質 10.7g 食塩 0.9g	
9日			お休み			
10日			成人の日			
11日	牛乳 大根煮	ごはん	れんこんのつくね えのきの味噌汁 トマト 麦茶	いんげんごま和え 麦茶	牛乳 型抜きチーズ スイートポテト	エネルギー 548kcal タンパク質 22.3g 脂質 19.0g 食塩 1.6g
12日	牛乳 卵ポーチ	ごはん	八宝菜 粉ふき芋 オレンジ 麦茶	春雨スープ	麦茶 りんご春巻き	エネルギー 426kcal タンパク質 14.7g 脂質 11.9g 食塩 1.6g
13日	牛乳 バナナ	ごはん	まぜまぜオムライス ミニトマト 麦茶	ほうれん草なめ苜和え マカロニスープ	牛乳 抹茶パン	エネルギー 477kcal タンパク質 18.1g 脂質 13.6g 食塩 2.0g
14日	牛乳 チーズ	ごはん	カレイ野菜あんかけ わかめの味噌汁	納豆小松菜和え 麦茶	麦茶 まゆ玉甘煮	エネルギー 506kcal タンパク質 18.7g 脂質 7.6g 食塩 1.5g
15日	プリン	めん	和風きのこスパゲティ みかん 牛乳		エネルギー 335kcal タンパク質 13.4g 脂質 13.7g 食塩 1.4g	
16日			お休み			
17日	牛乳 棒ビスケット	ごはん	鶏肉照り焼き キャベツの味噌汁	かぼちゃサラダ ミニトマト 麦茶	牛乳 チータラ 甘辛せんべい	エネルギー 497kcal タンパク質 22.7g 脂質 18.8g 食塩 1.1g
18日	牛乳 蒸しじゃが芋	ごはん	厚揚げ豚豚風 チンゲン菜中華スープ	プリプリえび揚げ りんご 麦茶	麦茶 スノーボールクッキー	エネルギー 433kcal タンパク質 8.5g 脂質 13.6g 食塩 1.5g
19日	牛乳 黄桃缶	ごはん	彩り卵焼き 根菜さんぴら	もやしの味噌汁 麦茶	牛乳 里芋もち	エネルギー 492kcal タンパク質 15.5g 脂質 14.9g 食塩 1.7g
20日	牛乳 カルシウムせんべい	ごはん	★梅ちりごはん ブロッコリーサラダ	鶏肉の唐揚げ いちご ヤクルト 麦茶	麦茶 チョコバナナロール	エネルギー 595kcal タンパク質 21.5g 脂質 23.7g 食塩 0.9g
21日	牛乳 いかくん	めん	みそラーメン 野菜スティック	焼きぎょうざ みかん 麦茶	牛乳 おかかチーズにぎり	エネルギー 550kcal タンパク質 20.8g 脂質 15.3g 食塩 2.2g
22日	フチダノン	パン	コッパパン オレンジ 牛乳		エネルギー 240kcal タンパク質 9.6g 脂質 7.4g 食塩 0.6g	
23日			お休み			
24日	牛乳 ウエハース	ごはん	炒り豆腐 なめこの味噌汁	コーンシユウマイ トマト 麦茶	牛乳 黒豆きなこマフィン	エネルギー 470kcal タンパク質 19.5g 脂質 16.0g 食塩 1.1g
25日	牛乳 パイナップル	パン	救急島パン りんご 麦茶	ミネストローネ 海藻サラダ	牛乳 おしゃぶり昆布 野菜と果物ゼリー	エネルギー 467kcal タンパク質 17.2g 脂質 13.5g 食塩 2.0g
26日	牛乳 ビスコ	ごはん	豚肉の生姜焼き 油揚げ味噌汁	ひじきマヨ和え オレンジ 麦茶	麦茶 小魚スナック	エネルギー 463kcal タンパク質 16.3g 脂質 16.6g 食塩 1.9g
27日	牛乳 ごぼう煮	ごはん	鮭のカレーパン粉焼き しいたけの味噌汁	ジャーマンポテト ミニトマト 麦茶	牛乳 フルーツシリアル	エネルギー 575kcal タンパク質 23.4g 脂質 19.1g 食塩 1.0g
28日	牛乳 蒸しかぼちゃ	ごはん	大豆のチリコンカン 白菜ミルクスープ	小松菜しらす和え フルーツ 麦茶	麦茶 ツナマヨトースト	エネルギー 512kcal タンパク質 22.4g 脂質 19.3g 食塩 1.5g
29日	ヨーグルト	めん	焼きそば 黄桃缶 牛乳		牛乳 おかしな顔	エネルギー 228kcal タンパク質 10.0g 脂質 7.6g 食塩 1.2g
30日			お休み			
31日	牛乳 動物ビスケット	ごはん	さわらの西京焼き 豆腐の味噌汁	キャベツのささみサラダ ミニトマト 麦茶	エネルギー 572kcal タンパク質 25.3g 脂質 12.5g 食塩 1.1g	
平均						

お知らせ 1月20日は誕生会・給食試食会です。申し込みお待ちしております。  
 ♪ はスプーン ♪ はフォークを持ってきてください。

献立表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
										1	
3		4 牛乳 小魚スナック		5 牛乳 おしゃぶり昆布		6 牛乳 蒸しさつま芋		7 牛乳 チータラ		8 アセロラゼリー	
ご飯		りんご 麦茶		ご飯		ご飯		ご飯		焼きうどん(麺)	
鶏肉のピカタ		鶏肉のピカタ		筑前煮		キーマカレー		ぶりの照り焼き		焼きうどん・しょうゆ味(具)	
ほうれん草のソテー		ほうれん草 コーン缶 しょうゆ バター 油 エリンギ		きゅうりおかが和え		シーザーサラダ		みかんなます		グレープフルーツ	
味噌汁(高野豆腐)		高野豆腐 ねぎ 米みそ(淡色辛みそ) こんぶ(だし用) かつお節 いわし(黒干し)		味噌汁(鮎)		パイン缶		雑煮		牛乳	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		麦茶		牛乳	
いちごだい焼き		いかくん		マーマレード蒸しパン		肉まん		七草風がゆ			
10 成人の日		11 牛乳 大根煮		12 牛乳 卵ボーロ		13 牛乳 パナナ		14 牛乳 切れてるチーズ		15 プリン	
ご飯		トマト 麦茶		ご飯		ご飯		ご飯		スバゲティー(麺)	
れんこんつくね		れんこん 鶏肉(ひき肉) 木綿豆腐 卵 たまねぎ ひじき しいたけ 食塩 片栗粉 油 しょうゆ 本みりん 片栗粉		八宝菜		まぜまぜオムライス		カレイの野菜あんかけ		和風きのこスパゲティ	
いんげん胡麻和え		いんげん にんじん しょうゆ こま 砂糖		粉ふき芋		ほうれん草なめ茸和え		納豆和え(こまつな・人参)		みかん	
味噌汁(えのき)		米みそ(淡色辛みそ) こんぶ(だし用) かつお節 ねぎ えのきだけ		春雨スープ		マカロニスープ		味噌汁(わかめ)		牛乳	
牛乳		牛乳		麦茶		牛乳		麦茶		牛乳	
型抜きチーズ		スイートポテト		りんごの春巻き		宇治抹茶パン		まゆ玉甘煮		マカロニ・スバゲティー	
17 牛乳 棒ビスケット		18 牛乳 蒸しじゃが芋		19 牛乳 黄桃缶		20 牛乳 カルシウムせんべい		21 牛乳 いかくんせい		22 フチダノン	
ご飯		りんご 麦茶		ご飯		ご飯		ご飯		コッパパン(ブルーベリー)	
鶏肉の照り焼き		厚揚げ酢豚風		彩り卵焼き		うめちりご飯		みそラーメン		コッパパン	
かぼちゃサラダ		えび揚げ餃子		根菜のきんぴら		鶏の唐揚げ		焼き餃子		オレンジ	
味噌汁(キャベツ)		中華スープ(チンゲン菜)		味噌汁(もやし)		ブロccoliりとツナのサラダ		きゅうりの浅漬け		牛乳	
牛乳		麦茶		牛乳		いちご		みかん			
チータラ		スノーボールクッキー		里芋もち		ロールケーキ		おにぎり(おかがチーズ)			
24 牛乳 ウエハース		25 牛乳 パイン缶		26 牛乳 ビスコ		27 牛乳 ごぼう煮		28 牛乳 蒸しそば		29 ヨーグルト	
ご飯		救急箱パン		ご飯		ご飯		ご飯		塩焼きそば	
炒り豆腐		ミネストローネ		豚肉生姜焼き		鮭のカレーパン粉焼き		大豆のチリコンカン		黄桃缶	
シュウマイ		海藻サラダ		ひじきマヨサラダ		ジャーマンポテト		小松菜しらす和え		牛乳	
味噌汁(なめこ)		りんご 麦茶		味噌汁(油揚げ)		味噌汁(しいたけ)		白菜ミルクスープ		牛乳	
牛乳		牛乳		麦茶		牛乳		麦茶			
黒豆きな粉マフィン		野菜と果物ゼリー		プリン		フルーツシリアル		ツナマヨトースト			
31 牛乳 ビスケット											
ご飯											
さわら西京焼											
キャベツのサラダ											
味噌汁(豆腐)											
シヨア(フレーン)											
干し芋											