



1月予定献立表



R2.12.25

納内保育園

日	曜	午前おやつ	昼 食		3時おやつ	備 考	
		3歳未満児	全 園 児	3歳未満児	全 園 児		
4	18	月	牛乳 みかん	すき焼風煮 ブロッコリーの塩昆布和え みそ汁(長いも・えのき) パイン	ごはん	牛乳 ドーナツ	3歳以上児 おにぎりの日
5	19	火	牛乳 りんご	鮭の照り焼き 挽肉入野菜炒め たぬき汁 キウイフルーツ	ごはん	牛乳 ジャムサンド	
6	20	水	牛乳 キウイ フルーツ	ミックスコロッケ スライストマト みそ汁(豆腐・わかめ) おひたし	ごはん	フルーツポンチ ルヴァン ☆昆布	
7 七 草		木	牛乳 バナナ	七草がゆ 中華風照り煮 みかん 野菜ジュース		牛乳 小倉蒸しパン	3歳以上児 ご飯は必要あり ません。七草粥を 食べます
		21	木	牛乳 バナナ	たぬきうどん うま煮 みかん		麦茶 そばろおにぎり たくあん
8	22	金	パイン ヨーグルト	チキンカレー 和風サラダ スープ(白菜・わかめ)	ごはん	牛乳 セサミクッキー 牛乳 シフォンケーキ(かぼちゃ)	
9	23	土	牛乳 みかん	ツナスパゲティ かぼちゃのごまマヨネーズ 麦茶 りんご		ヨーグルト お菓子	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
⑪	25	月	牛乳 りんご	洋風おでん ブロッコリーのサラダ キウイフルーツ みそ汁(豆腐・揚げ・ねぎ)	おにぎり	牛乳 小倉蒸しパン	3歳以上児 おにぎりの日
12	26	火	牛乳 キウイ フルーツ	レバー入りハンバーグ 青のりポテト かぶのスープ にんじんの甘煮 パイン	食パン	牛乳 あん・きなこ団子	3歳以上児 主食がパンでも もよい日です
13	27	水	牛乳 バナナ	さばの竜田揚げ 納豆おひたし みかん みそ汁(なめこ・ねぎ) ミニトマト	ごはん	ジョア まがりせんべい ☆するめ	
14	28	木	牛乳 みかん	タンメン さつま芋のひじき煮 りんご		牛乳 ほうれん草の パンケーキ	
15 誕 生 会		金	ピーチ ヨーグルト	♪わくわくお鍋パーティー♪ おにぎり 寄せ鍋(2種) りんご		牛乳 チョコケーキ	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
		29	金	ピーチ ヨーグルト	厚揚げのみそ炒め たたききゅうりのごま正油漬 すまし汁(かまぼこ・わかめ) バナナ	ごはん	麦茶 いも団子
16	30	土	牛乳 りんご	かしわうどん じゃがいものカレーソテー みかん		牛乳 バウムクーヘン	3歳以上児 ご飯は必要 ありません

* 1月分の3歳未満児の栄養量は

エネルギー 487kcal、たんぱく質 17.9g、脂肪 14.9gが平均給与量です。

* 1月分の3歳以上児の栄養量(ごはんの持参分は含みません)は

エネルギー 404kcal、たんぱく質 16.9g、脂肪 15.0gが平均給与量です。

☆【噛む力】をつけて健やかな成長を促すために、午後のおやつの際に『するめ』or『こんぶ』or『小魚』を食べる日です。

※献立の内容は都合により一部変更になる場合がありますのでご了承ください。

