



## 1月予定献立表



R3.12.24 新中央保育園

日	曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食		3時おやつ 全園児	備 考	
			全 園 児	3歳未満児			
4	18	火	牛乳 みかん	すき焼風煮 ミニトマト みそ汁(長いも・なめこ) バナナ	ごはん	牛乳 ドーナツ	
5	19	水	牛乳 りんご	さばの竜田揚げ レタス けんちん汁 みかん	ごはん	フルーツポンチ ルヴァン ベビーチーズ	
6	20	木	バナナ ヨーグルト	たぬきうどん 四色きんぴら パイン 以上児のみ：ふりかけ		牛乳 セサミクッキー ☆するめ	
7 七 草		金	牛乳 キウイ フルーツ	七草がゆ 中華風照り煮 バナナ 野菜ジュース		お茶 焼きそば	3歳以上児 ご飯は必要あり ません。七草粥を 食べます
	21	金	牛乳 キウイ フルーツ	コーンカレー もやしサラダ 野菜ジュース	ごはん	牛乳 シフォンケーキ (かぼちゃ)	
8	22	土	牛乳 みかん	チキンスパゲッティ 豆腐サラダ 麦茶 りんご		牛乳 お菓子	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
⑩	24	月	牛乳 りんご	洋風おでん みそ汁(卵・玉ねぎ・わかめ) パイン ほうれん草と人参のなめたけ和え	塩昆布 おにぎり	牛乳 みたらし団子 ☆小魚	3歳以上児 おにぎりの日
11	25	火	牛乳 キウイ フルーツ	チキンハンバーグ 中華風コーンスープ ブロッコリーの三色サラダ ミニトマト	食パン	お茶 黒米おにぎり たくあん	3歳以上児 主食がパンでも もよい日です
12	26	水	牛乳 みかん	レバーの南部揚げ みそ汁(大根・厚揚げ) りんご 納豆おひたし	ごはん	牛乳 うす焼せんべい バナナ	
13	27	木	牛乳 りんご	タンメン うま煮 キウイ		牛乳 お好み焼 (小女子入り)	
14		金	パイン ヨーグルト	鮭のパン粉焼き ごぼうサラダ みそ汁(豆腐・わかめ・長ねぎ) バナナ	ごはん	牛乳 みたらし団子 ☆小魚	
	28	金	パイン ヨーグルト	♪わくわく手巻き寿司♪ 手巻き寿司(納豆・チーズ・ウィンナー・かにかま 胡瓜・ツナマヨ) たぬき汁 オレンジ		牛乳 ケーキ	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
15	29	土	牛乳 バナナ	かしわうどん じゃが芋の塩きんぴら みかん		牛乳 ミルクカステラ	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
17	31	月	牛乳 キウイ フルーツ	炒り豆腐 ごま酢和え みそ汁(もやし・にら) りんご	おにぎり	牛乳 ほうれん草の パンケーキ	3歳以上児 おにぎりの日

\* 1月分の3歳未満児の栄養量は

**エネルギー 478kcal、たんぱく質 18.1g、脂肪 14.7g**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 404 kcal、たんぱく質18g、脂肪 15.9g**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、午後のおやつ時に『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。

