



# 1月予定献立表



R3.12.24

納内保育園

日	曜	午前おやつ		食		3時おやつ		備考
		3歳未満児	全園児	3歳未満児	全園児	全園児	全園児	
4	18	火	牛乳 みかん	肉じゃが スライストマト みそ汁(高野豆腐・なめこ) キウイ	ごはん	牛乳 ホットケーキ 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 チーズ ヨーグルト ルヴァン		
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 誕生会	金	牛乳 キウイ フルーツ	♪わくわくお鍋パーティー♪ おにぎり 寄せ鍋 オレンジ		牛乳 ケーキ		3歳以上児 ご飯は必要 ありません
8	22	土	牛乳 みかん	チキンスパゲッティ レタス 豆腐のすき煮 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	お茶 焼きそば		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 中華風コンソープ 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 レタス 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	28	金	パイン ヨーグルト	コーンカレー もやしサラダ お茶	ごはん	牛乳 みたらし団子 ☆小魚		
15	29	土	牛乳 バナナ	かしわうどん ジャが芋の塩きんぴら 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491 kcal、たんぱく質 17.9g、脂肪 15.3g**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 393 kcal、たんぱく質 17.1g、脂肪 16.2g**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『こんぷ』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。

