



1 月 献 立 表



R4.12.23 新中央保育園

日	曜	午前おやつ		食		午後おやつ		備 考
		3歳未満児		全 園 児		3歳未満児		
4	18	水	牛乳 りんご	ちくわ入りかき揚げ ひじきの煮物 みそ汁(厚揚げ・しめじ) キウイ	ごはん	牛乳 せんべい(雪の宿) ☆するめ		
5	19	木	牛乳 みかん	コーンラーメン ほうれん草の中華ごま和え りんご		麦茶 鶏そぼろおにぎり かりこりきゅうり		
6 七 草		金	フルーツ ヨーグルト	七草がゆ 中華風照り煮 野菜ジュース みかん		牛乳 うさぎ蒸しパン	3歳以上児 ご飯は必要 ありません	
	20	金	フルーツ ヨーグルト	大豆カレー チャイニーズサラダ 野菜ジュース	ごはん	牛乳 パインチーズ クラッカー		
7	21	土	牛乳 バナナ	和風スパゲッティ さつまいもサラダ りんご		牛乳 ビタミン カステラ	3歳以上児 ご飯は必要 ありません	
◎	23	月	牛乳 キウイ	おでん ほうれん草のしらすあえ みそ汁(キャベツ・なめこ) バナナ	ごま塩 おにぎり	牛乳 ドロップドーナツ	3歳以上児 おにぎりの日	
10	24	火	牛乳 りんご	鮭のパン粉焼き かぼちゃのごまマヨネーズ かぶのスープ キウイ	食パン	麦茶 ☆小魚 くずもち	3歳以上児 主食がパンでも もよい日です	
11	25	水	牛乳 みかん	レバーの南部揚げ 豚肉入り蓮根の炒め物 みそ汁(高野豆腐・わかめ) ミニトマト	ごはん	フルーツ ヨーグルト ビスケット(A字)		
12	26	木	牛乳 バナナ	カレーうどん ごぼうサラダ りんご		牛乳 フレンチトースト		
13		金	フルーツ ヨーグルト	うま煮 ごま油和え みそ汁(卵・玉ねぎ) パイン	ごはん	牛乳 みたらし団子		
	27	金	フルーツ ヨーグルト	♪わくわく福笑いランチ♪ 福笑いご飯 白和え オレンジ プチゼリー さつまいも汁		牛乳 トライフル	3歳以上児 ご飯は必要 ありません	
14	28	土	牛乳 りんご	みそラーメン ジャがいものきんぴら バナナ		牛乳 お菓子	3歳以上児 ご飯は必要 ありません	
16	30	月	牛乳 みかん	厚揚げのみそ炒め ブロッコリー すまし汁(ふ・かまぼこ・えのき) ゴールドキウイ	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	
17	31	火	牛乳 キウイ	白身魚のポテトクリーム焼き キャベツと焼豚の和え物 みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ) みかん	ごはん	牛乳 変わり アップルパイ		

*1月分の3歳未満児の栄養量は

エネルギー 453kcal、たんぱく質17.1g、脂肪14.3g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 389kcal、たんぱく質16.4g、脂肪16.0g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。

