



1月献立表



R5.12.28 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	全園児	3歳未満児	全園児	全園児	
4 保育初め	18	木	牛乳 みかん	豚汁うどん ジャが芋とツナの煮物 キウイ		麦茶 くずもち		
5 七草	19	金	フルーツ ヨーグルト	ポークカレー コールスローサラダ 七草スープ りんご	ごはん	牛乳 ベビーチーズ ジャムクラッカー (ストロベリー)		
	20	土	牛乳 果物	親子にゅうめん かぼちゃの甘煮 バナナ		牛乳 プチケーキ		3歳以上児 ご飯は必要 ありません
⑧	22	月	牛乳 キウイ	豆腐の中華煮 ブロッコリーのごまあえ みそ汁(玉ねぎ・卵) パイン	おにぎり	牛乳 かぼちゃ団子		3歳以上児 おにぎりの日
9	23	火	牛乳 バナナ	さばのみそ煮 ほうれん草と白菜の磯和え けんちん汁 みかん	ごはん	牛乳 ☆するめ キャロット パンケーキ		
10	24	水	牛乳 りんご	チキンカレーコロッケ 納豆おひたし みそ汁(大根・わかめ) ミニトマト	ごはん	カルピスポンチ ビスケット (アンパンマン)		
11	25	木	牛乳 みかん	しょうゆラーメン うま煮 バナナ		牛乳 黒ごまかりんとう		
12	26	金	フルーツ ヨーグルト	豆腐の中華煮 ブロッコリーのごまあえ みそ汁(玉ねぎ・卵) パイン	ごはん	牛乳 かぼちゃ団子		
	26 誕生会	金	フルーツ ヨーグルト	♪わくわく福笑いランチ♪ 福笑いごはん 竜田揚げ きゅうりのゆかり和え たぬき汁 オレンジ		牛乳 トライフル		3歳以上児 ご飯は必要 ありません
13	27	土	牛乳 果物	ホットドック スパゲティサラダ 白菜とえのきのスープ りんご	牛乳 お菓子		3歳以上児 ご飯は必要 ありません	
15	29	月	牛乳 りんご	大根と鶏肉の炒め煮 酢の物 みそ汁(長芋・油揚げ) キウイ	鮭おにぎり	麦茶 レバー入り お好み焼き		3歳以上児 おにぎりの日
16	30	火	牛乳 キウイ	豆腐ハンバーグ ブロッコリーの三色サラダ かぶのスープ パイン	ぶどうパン	牛乳 ☆昆布 フライドポテト		3歳以上児 主食がパンで もよい日です
17	31	水	牛乳 バナナ	魚の香味揚げ ごま油和え みそ汁(高野豆腐・白菜) りんご	ごはん	ジョア(ブルーベリー) せんべい みかん		

* 1月分の3歳未満児の栄養量は

エネルギー 445kcal、たんぱく質 16.9g、脂質 14.5g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 358kcal、たんぱく質 15.7g、脂質 14.9g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。