

日 曜日	献立	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪	たんぱく質	無機質・ビタミン	
			エネルギー	たんぱく質	熱や力になる食品	体を作る食品	体の調子をよくする食品	
14 28 月	豆腐のグラタン 春菊の胡麻和え ささみのスープ バナナ	ヨーグルト お菓子 麦茶	342 kcal	17.4 g	米 油 小麦粉 三温糖 片栗粉	牛乳 豆腐 豚肉 チーズ 鶏肉 ヨーグルト	人参 玉葱 春菊 ほうれん草 エノキ モヤシ 小松菜 乾しいたけ バナナ	
1 15 29 火	鶏肉のコーンフレーク焼き マカロニサラダ コンソメスープ みかん	キャロットパン 牛乳	659 kcal	23.7 g	米 小麦粉 コーンフレーク 油 マカロニ食パン マーガリン	牛乳 鶏肉 魚肉 ソーセージ	人参 ブロッコリー きゅうり コーン チンゲン菜 もやし 玉葱 しめじ みかん	
2 16 30 水	魚のゆず味噌焼き 鶏肉の旨煮 にゅう麺汁 りんご	アメリカドッグ 牛乳	636 kcal	25.6 g	米 三温糖 油 そうめん ミックス粉	牛乳 鯖 鶏肉 生揚げ ウインナー	柚子 昆布 大根 人参 いんげん 椎茸 玉葱 長ネギ りんご	
3 17 31 木	豚肉の梅しょう油焼き 切干大根のサラダ ツナカレー キウイフルーツ	おにぎり 牛乳	537 kcal	26.4 g	米 大麦 三温糖 じゃが芋 油 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 ツナ スキムミルク	梅 切干大根 人参 きゅうり 玉葱 キウイフルーツ	
4 18 金	魚のパン粉焼き レンコンサラダ ぼんかん 白菜と肉団子のスープ	お菓子 牛乳	448 kcal	23.1 g	米 パン粉 三温糖 片栗粉 ごま油	牛乳 ホキ 魚肉ソーセージ 豚肉	レンコン コーン きゅうり 白菜 人参 乾椎茸 玉葱 ぼんかん	
5 19 土	お子様弁当 麦茶 みかん	お菓子 牛乳	456 kcal	13.3 g	米	牛乳	みかん	
7 21 月	鶏肉の南蛮漬け わかめと春雨の和え物 ワンタンスープ バナナ	ヨーグルト お菓子 麦茶	404 kcal	20.3 g	米 片栗粉 油 三温糖 春雨 ごま油 ワンタン皮	牛乳 鶏肉 カニカマ ヨーグルト	ピーマン 人参 玉葱 わかめ もやし にはバナナ	
8 22 火	肉豆腐 白菜の胡麻和え 味噌煮込みうどん みかん	おにぎり 牛乳	536 kcal	24 g	こんにゃく 三温糖 ごま油 うどん 米	牛乳 豚肉 豆腐 竹輪	乾椎茸 玉葱 人参 白菜 水菜 椎茸 ほうれん草 みかん	
9 23 水	魚の西京焼き 紅白なます 豆乳春雨スープ りんご	バナナ ロールパン 牛乳	410 kcal	25.2 g	米 三温糖 春雨 ごま油 食パン	牛乳 むつ 鶏肉 豆乳 生クリーム	大根 人参 みかん チンゲン菜 コーン りんご バナナ	
10 24 木	さつまいもとチーズの卵焼き カリフラワーのサラダ クリームシチュー キウイフル	アップルケーキ 牛乳	605 kcal	27.9 g	米 大麦 さつまいも じゃが芋 油 バター こむぎこ 三温糖 グラニュー糖	牛乳 チーズ 卵 鶏肉 スキムミルク	玉葱 カリフラワー コーン きゅうり 人参 キウイフルーツ りんご	
11 25 金	魚のタンドリー風焼き 五目金平 豚汁 ぼんかん	お菓子 牛乳	381 kcal	25.2 g	米 三温糖 里芋 こんにゃく	牛乳 鮭 ヨーグルト 油揚げ さつまいも揚げ 豚肉	ひじき 人参 ごぼう 大根 長ネギ ぼんかん	
12 26 土	お子様弁当 麦茶 みかん	お菓子 牛乳	456 kcal	13.3 g	米	牛乳	みかん	
保育園での目標エネルギー量 419kcal					保育園での目標たんぱく質量17g~27g			
1月の保育園での予定平均エネルギー量495kcal					1月の保育園での予定平均たんぱく質量23.8g			

※ 保育園での予定平均エネルギー量、予定平均たんぱく質量は月曜から金曜の献立で計算しています。

※ 献立が変更する場合があります。

※ 誕生会の日はおやつが特別メニューになります。

お知らせ

1月4日(金)・5日(土)の給食はありません。保育を希望されている方はおかず入りのお弁当を必ず持参してください。

~1月の予定~

- ・7日(月) 七草がゆ
- ・11日(金) 鏡開き
- ・30日(水) 誕生会

~1月のお楽しみ給食~

- ・22日(火) れんげ組リクエスト れんげ組のお友達が考えたメニューになります