

# 1月の予定献立



	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	
午前(未遊児)				牛乳、ビスコ	牛乳、せんべい	
昼食	おやすみ	おやすみ	おやすみ	ごはん 野菜スープ チーズハンバーグ ブロッコリーソテー	ナポリタンスパゲティ わかめスープ 南瓜サラダ	
午後				牛乳、ビスケット	牛乳、源氏パイ	
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	
午前(未遊児)	ヨーグルト	野菜ジュース、Caせんべい	牛乳、ビスケット	牛乳、せんべい	牛乳、小魚	
昼食	わかめごはん みそ汁(凍豆腐) 鶏肉とさつまいもの旨煮 ほうれん草の胡麻和え	ごはん みそ汁(ふのり) 赤魚の煮つけ 切干大根とベーコンソテー	ごはん みそ汁(麩) 厚揚げの中華五目煮 白菜の梅肉和え みかん	ごはん <b>餅つき</b> みそ汁(わかめ) 鶏肉のくわ焼き ごぼうサラダ	食パン トマトスープ メンチカツ コールスロー バナナ	ソース焼きそば ふのりスープ フルーツヨーグルト
午後	ほうじ茶、七草がゆ (以上児)ヨーグルト	牛乳、バナナ	牛乳、パンのかりんとう	牛乳、きなこ餅 0,1歳児はマカロニきな粉	おかかチーズおにぎり	牛乳、パウムクーヘン
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	
午前(未遊児)		野菜ジュース、チーズ	牛乳、ビスケット	牛乳、せんべい	牛乳、ビスコ	
昼食	成人の日	ごはん なめこ汁 鮭の塩麹焼き 昆布の炒り煮	ごはん かきたま汁 肉豆腐 ほうれん草なめ苺和え	コーンごはん <b>お誕生会</b> 豆乳スープ 和風きのこハンバーグ チンゲン菜のソテー りんごゼリー	ロールパン ポークシチュー 切干大根サラダ りんご	ハヤシライス 野菜スープ フルーツサラダ
午後		牛乳、ふかし芋	牛乳、ピザまん	牛乳、クリームサンド	牛乳、焼うどん	牛乳、せんべい
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	
午前(未遊児)	ヨーグルト	野菜ジュース、Caせんべい	牛乳、ビスケット	牛乳、せんべい	牛乳、小魚	
昼食	ふりかけごはん みそ汁(さつまい) チキンナゲット キャベツと豆腐のチャンプルー	ごはん <b>以上児懇談会</b> すまし汁 カジキのごま味噌焼き ひじきの中華炒り バナナ	三色丼 みそ汁(しめじ) 小松菜じゃこ炒め みかん	ごはん みそ汁(えのき) 納豆 ニラの卵焼き 鶏肉と根菜の炒り煮	ごはん 野菜スープ チンジャオロースー 胡瓜の塩昆漬け バナナ	チャーハン 野菜の中華スープ パオズ
午後	牛乳、せんべい、プルーン	牛乳、コーン蒸しパン	牛乳、ポップコーン	牛乳、マッシュポン	牛乳、かりんとう	牛乳、Caウエハース
28(月)	29(火)	30(水)	31(木)			
午前(未遊児)	ヨーグルト	野菜ジュース、チーズ	牛乳、ビスケット	牛乳、せんべい		
昼食	ごはん すまし汁(わかめ) サバのカレー焼き パスタのサラダ	ごはん みそ汁(凍豆腐) ポークビーンズ 昆布サラダ オレンジ	五目ごはん みそ汁(大根) とうふステーキ 春雨ソテー	ごはん みそ汁(ごぼう) ぶりの照り焼き さつまいもサラダ	エネルギー タンパク質 脂質 食塩	548kcal 477kcal 20.1g 17.9g 17.1g 15.9g 2.2g 1.7g
午後	牛乳、たい焼き	バナナヨーグルト	牛乳、スコーン	牛乳、ジャムパン		

★食材の都合により献立が変更になる場合があります