

# 1月の予定献立表

発行日: 令和6年 1月 4日

月

火

水

木

金

土

午前おやつ	1	2	3	お茶・せんべい	4	お茶・せんべい	5	お茶・せんべい	6	お茶・クラッカー		
昼食	元日	年始休園日	年始休園日		保育始め お弁当の日		ポークカレー 白菜の和風サラダ フルーツポンチ		回鍋肉丼 中華スープ ソファール			
午後おやつ					野菜ジュース・せんべい		スキムミルク・七草がゆ		牛乳・スティックパン			
午前おやつ	8	9	お茶・ウエハース	10	お茶・せんべい	11	お茶・クラッカー	12	お茶・ビスケット	13	お茶・せんべい	
昼食	成人の日	ひじきごはん とうふみそ汁 松風焼き 紅白なます	ごはん じゃがいもみそ汁 厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリーのサラダ		ロールパン やさいスープ スパニッシュオムレツ かぼちゃサラダ		ごはん チンゲン菜スープ さかなのコーンマヨ焼き キャベツのツナ和え りんご		シチューライス だいこんサラダ やさいジュース			
午後おやつ		牛乳・さつま芋茶巾	牛乳・やきもち		スキムミルク 昆布おにぎり・いりこ		牛乳・ごへいもち		牛乳・ビスケット			
午前おやつ	15	お茶・せんべい	16	お茶・ビスケット	17	お茶・ビスコ	18	牛乳・せんべい	19	お茶・ビスケット	20	お茶・せんべい
昼食	五目うどん ひじきのかき揚げ わかめおにぎり みかん	ごはん さつま汁 さわらの照り焼き 切り干し大根の和え物	ごはん だいこんみそ汁 擬製豆腐 ブロッコリーのマヨ和え		雑穀ごはん はくさいのスープ さかなのピザ焼き ツナコーンサラダ みかん		【誕生会&食育の日】 バターライス チャウダー ミートローフ コールスローサラダ		親子丼 わかめみそ汁 さつまいもサラダ			
午後おやつ	スキムミルク・いもち	牛乳・りんごパイ	牛乳 コーンフレークスナック		牛乳・スイートポテト		スキムココア バター&ジュリーサンド		牛乳・黒糖まんじゅう			
午前のおやつ	22	牛乳・クラッカー	23	牛乳・バナナ	24	お茶・ビスコ	25	牛乳・クラッカー	26	牛乳・ブルー	27	お茶・せんべい
昼食	ごはん たまごスープ 豚肉のしょうが焼き 梅ドレッシングサラダ うさぎりんご	ごはん キャベツスープ さけのムニエル オリヴィエサラダ バナナ(以上児)	雑穀ごはん 豚汁 レバーの酢豚風 ゼリー		ゆかりごはん はくさいすまし汁 肉じゃが きゅうりわかめの酢の物		黒糖ロール ミネストローネ さかなのピカタ きゅうりとコーンのサラダ		ハヤシライス ブロッコリーのサラダ ジョア			
午後おやつ	牛乳・きな粉マカロニ	牛乳・ボンデケーキ	牛乳・麩のラスク		牛乳・レーズン蒸しパン		牛乳・さけおにぎり かみかみ昆布		牛乳・ミニたい焼き			
午前おやつ	29	お茶・ウエハース	30	お茶・せんべい	31	お茶・ふかし芋						
昼食	ごはん 小松菜みそ汁 さかなのおろしソースかけ マカロニサラダ	ごはん ちくわのすまし汁 チキンチキンごぼう しらすときゅうり和え物	マーボー丼 わかめスープ おでん風煮									
午後おやつ	スキムミルク フレンチトースト	牛乳・にんじんブリッツ	牛乳・焼きビーフン									

## 給食だより

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。  
 ☆毎月19日は食育の日。今月はアメリカの献立を提供します。  
 チャウダーは、日本では「クラムチャウダー」として知られ幅広い世代に人気の料理です。野菜と二枚貝の身を入れたものがチャウダーの基本です。肉料理のサイドメニューとして出されることが多いです。ミートローフはひき肉をこねて形成し、焼いたり燻製にしたりする料理です。アメリカでは日常的に食べられています。ピナツァター&ジュリーサンドはPB&Jと呼ばれ、手早く簡単にできるランチやおやつとして親しまれています。園ではバター&ジュリーサンドを提供しますのでお楽しみに。  
 4日はお弁当持参となっております。  
 よろしくお願ひいたします。

## 献立平均給与栄養量

	以上児	未満児
エネルギー	543kcal	459kcal
たんぱく質	22.6g	18.1g
脂質	16.4g	13.1g

☆献立を変更する場合がございます。