

# 1月の給食献立表

三歳以上児

つるた乳幼児園

月	火	水	木	金	土
1日	2日	3日	4日	5日	6日
<b>命を食べて・命を守る</b> 「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、今年も食べ物に感謝をして、ご飯をいただきます！食べ物や食物を作る人々の思いに感謝し、食べる事の大切さについて考えて過ごしましょう！ 					
			ポークカレー チーズ クッキー 牛乳 エネルギー 350Kcal たんぱく質 15.7g 脂質 17.7g 炭水化物 26.1g 食塩相当量 2.7g	肉じゃが チーズかまぼこ 鮭フレーク ウエハース 牛乳 エネルギー 285Kcal たんぱく質 13.9g 脂質 10.3g 炭水化物 37.5g 食塩相当量 1.5g	さつまい ごはんですよ ご飯 せんべい 牛乳 エネルギー 335Kcal たんぱく質 13.5g 脂質 5.7g 炭水化物 55.6g 食塩相当量 1.7g
	9日	10日	11日	12日	13日
	ミートソース キャベツと ソーゼジのスープ リンゴヨーグルト パナナ 牛乳 エネルギー 470Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 17.7g 炭水化物 67.1g 食塩相当量 1.7g	鯖塩焼き はりはり漬け 味噌汁(大根) オレンジ フライドポテト 牛乳 エネルギー 302Kcal たんぱく質 13.0g 脂質 18.1g 炭水化物 27.2g 食塩相当量 1.5g	麻婆豆腐 さつまいも天ぷら りんご 麦茶 クッキー 飲むヨーグルト エネルギー 389Kcal たんぱく質 12.3g 脂質 17.6g 炭水化物 37.6g 食塩相当量 1.1g	けの汁 人参の子和え 納豆 ウエハース 牛乳 エネルギー 283Kcal たんぱく質 15.0g 脂質 12.9g 炭水化物 30.6g 食塩相当量 1.8g	ウィナーシチュー ロールパン 牛乳 せんべい 牛乳 エネルギー 440Kcal たんぱく質 16.7g 脂質 22.0g 炭水化物 45.7g 食塩相当量 1.6g
15日	16日	17日	18日	19日	20日
		大そうじ	青の煙き ダンス出前教室	非常災害訓練	
親子カレー リンゴサラダ 牛乳 牛乳 せんべい	煮干しラーメン えのきと人参の和え物 ヨーグルト チョコバナナ 牛乳 エネルギー 465Kcal たんぱく質 21.9g 脂質 12.5g 炭水化物 69.8g 食塩相当量 3.9g	鶏天 味噌汁(きのこ) 人参スティック ごはんですよ ウエハース 牛乳 エネルギー 397Kcal たんぱく質 19.8g 脂質 21.9g 炭水化物 32.5g 食塩相当量 2.0g	琥珀煮 レンコンとごぼうの マヨサラダ 麦茶 焼き芋 牛乳 エネルギー 353Kcal たんぱく質 15.5g 脂質 11.9g 炭水化物 50.9g 食塩相当量 1.7g	おでん めかぶ納豆 牛乳プリン ご飯 クッキー 牛乳 エネルギー 396Kcal たんぱく質 17.6g 脂質 18.3g 炭水化物 31.1g 食塩相当量 2.3g	きつね汁 ご飯 鮭フレーク せんべい 牛乳 エネルギー 319Kcal たんぱく質 13.6g 脂質 8.0g 炭水化物 48.0g 食塩相当量 1.3g
22日	23日	24日	25日	26日	27日
	不審者対応訓練				子育て相談日 カバー・スック洗濯日
ハヤシライス 豆腐サラダ りんご 牛乳 せんべい ジョア エネルギー 417Kcal たんぱく質 24.5g 脂質 13.4g 炭水化物 52.6g 食塩相当量 2.5g	肉うどん ブロッコリーと ツナのサラダ ヨーグルト 黒蜜きなこバナナ 牛乳 エネルギー 467Kcal たんぱく質 21.2g 脂質 16.0g 炭水化物 62.7g 食塩相当量 2.6g	たらこのピカタ じゃが芋のうま煮 大根麺スープ オレンジ せんべい 牛乳 エネルギー 307Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 12.7g 炭水化物 27.1g 食塩相当量 1.3g	揚げ出し豆腐 切り干し大根の 味噌汁 しらす納豆 りんご 牛乳 エネルギー 356Kcal たんぱく質 17.0g 脂質 17.5g 炭水化物 39.0g 食塩相当量 2.0g	回鍋肉 味噌汁(厚揚げ) 卵味噌 ご飯 ゼリー チュモツパおむすび 牛乳 エネルギー 435Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 11.4g 炭水化物 53.6g 食塩相当量 2.8g	ポトフ パン 牛乳 せんべい 牛乳 エネルギー 344Kcal たんぱく質 11.2g 脂質 14.1g 炭水化物 44.2g 食塩相当量 1.5g
29日	30日	31日	<b>津軽の郷土料理</b> けの汁は、津軽の七草ともいわれ、小正月の前日の十五日までに作り、十六日の朝に仏前に白粥とともに供えた精進料理。また、女性が小正月をくつろぐための作り置き料理で、栄養豊かな保存食です。今月は、『けの汁』『人参の子和え』が献立に入っています。細かく刻んだ根菜類や山菜、凍豆腐、油揚げを煮込み、味噌で味をつけたけの汁を食べたいと思います。 		
筑前煮 サラスパ和風サラダ 納豆 ヤクルト アップルパイ 牛乳 エネルギー 680Kcal たんぱく質 20.5g 脂質 37.8g 炭水化物 71.7g 食塩相当量 2.3g	タン麺 ちくわとツナサラダ ヨーグルト バナナ 牛乳 エネルギー 418Kcal たんぱく質 22.4g 脂質 12.9g 炭水化物 58.0g 食塩相当量 2.0g	鶏手羽中甘辛揚げ ポテトサラダ わかめスープ デザート クラッカー ジョア エネルギー 465Kcal たんぱく質 19.7g 脂質 22.4g 炭水化物 41.4g 食塩相当量 1.6g			

※場合によってメニューを変更することがあります