

# 1月の給食献立表

三歳未満児

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
 <p>あけましておめでとうございます 2024</p>			<p>今年も、おいしい給食を作ります</p>		
			クラッカー お茶 ポークカレー チーズ ご飯	バナナ 肉じゃが チーズかまぼこ 鮭フレーク ご飯	バナナ さつま汁 ごはんですよ ご飯
			クッキー 牛乳 エネルギー 398Kcal たんぱく質 14.9g 脂質 15.4g 炭水化物 45.6g 食塩相当量 2.2g	ウエハース 牛乳 エネルギー 348Kcal たんぱく質 13.1g 脂質 8.5g 炭水化物 57.6g 食塩相当量 1.2g	せんべい 牛乳 エネルギー 320Kcal たんぱく質 11.4g 脂質 4.6g 炭水化物 57.1g 食塩相当量 1.4g
8日	9日	10日	11日	12日	13日
	ビスケット 牛乳 ミートソース キャベツとソーセージ リンゴヨーグルト	人参スティック 鯖塩焼き はりはり漬け 味噌汁(大根) オレンジ ご飯	バナナ 麻婆豆腐 さつまいも天ぷら りんご 麦茶 ご飯	ミニスナックパン 牛乳 けの汁 人参の子和え 納豆 ご飯	バナナ ウィンナーシチュー ロールパン 牛乳
	バナナ 牛乳 エネルギー 447Kcal たんぱく質 16.6g 脂質 18.1g 炭水化物 60.2g 食塩相当量 1.4g	フライドポテト 牛乳 エネルギー 351Kcal たんぱく質 12.5g 脂質 14.8g 炭水化物 46.8g 食塩相当量 1.4g	クッキー 飲むヨーグルト エネルギー 447Kcal たんぱく質 12.1g 脂質 14.5g 炭水化物 61.2g 食塩相当量 0.9g	ウエハース 牛乳 エネルギー 401Kcal たんぱく質 16.5g 脂質 14.1g 炭水化物 55.2g 食塩相当量 1.5g	せんべい 牛乳 エネルギー 378Kcal たんぱく質 13.7g 脂質 17.7g 炭水化物 42.9g 食塩相当量 1.3g
	15日	16日	17日	18日	19日
クラッカー 野菜ジュース 親子カレー リンゴサラダ 牛乳 ご飯 牛乳	チーズ お茶 煮干しラーメン えのきと人参の和え物 ヨーグルト	さつまいもスティック 鶏天 味噌汁(きのこ) 人参スティック ごはんですよ ご飯	バナナ 琥珀煮 レンコンとごぼう のマヨサラダ 麦茶 ご飯	ミニスナックパン おでん めかぶ納豆 牛乳プリン ご飯	バナナ きつね汁 ご飯 鮭フレーク
せんべい エネルギー 461Kcal たんぱく質 14.5g 脂質 19.7g 炭水化物 81.8g 食塩相当量 2.2g	チョコバナナ 牛乳 エネルギー 405Kcal たんぱく質 19.4g 脂質 12.8g 炭水化物 56.2g 食塩相当量 3.4g	ウエハース 牛乳 エネルギー 440Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 17.8g 炭水化物 54.1g 食塩相当量 1.6g	焼き芋 牛乳 エネルギー 417Kcal たんぱく質 14.6g 脂質 9.8g 炭水化物 71.6g 食塩相当量 1.3g	クッキー 牛乳 エネルギー 348Kcal たんぱく質 14.7g 脂質 15.9g 炭水化物 29.2g 食塩相当量 1.9g	せんべい 牛乳 エネルギー 281Kcal たんぱく質 11.2g 脂質 6.5g 炭水化物 44.7g 食塩相当量 1.0g
22日	23日	24日	25日	26日	27日
クラッカー 野菜ジュース ハヤシライス 豆腐サラダ りんご 牛乳	大根スティック 肉うどん ブロッコリーと ツナのサラダ ヨーグルト	さつまいもスティック たらのピカタ じゃが芋のうま煮 大根麺スープ ご飯 オレンジ	バナナ 揚げ出し豆腐 切り干し大根の 味噌汁 ご飯 しらす納豆	ミニスナックパン 回鍋肉 味噌汁(厚揚げ) 卵味噌 ご飯 ゼリー	バナナ ポトフ パン 牛乳
せんべい ジョア エネルギー 367Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 11.8g 炭水化物 69.3g 食塩相当量 2.0g	黒蜜きなこバナナ 牛乳 エネルギー 377Kcal たんぱく質 17.1g 脂質 12.8g 炭水化物 51.0g 食塩相当量 2.2g	せんべい 牛乳 エネルギー 368Kcal たんぱく質 17.6g 脂質 10.5g 炭水化物 49.9g 食塩相当量 1.1g	りんご 牛乳 エネルギー 419Kcal たんぱく質 15.8g 脂質 14.3g 炭水化物 62.1g 食塩相当量 1.6g	チュモッパおむすび 牛乳 エネルギー 377Kcal たんぱく質 18.8g 脂質 10.3g 炭水化物 46.9g 食塩相当量 2.3g	せんべい 牛乳 エネルギー 301Kcal たんぱく質 9.3g 脂質 11.4g 炭水化物 41.7g 食塩相当量 1.2g
29日	30日	31日	<p>インフルエンザの免疫力をあげる食べ物？</p> <p>緑黄色野菜に豊富に含まれるビタミンAは、ウィルスの侵入口となる鼻やのどの粘膜を丈夫にします。また果物などに含まれるビタミンCは、ウィルスに対する抵抗力を高めます。ヨーグルト、納豆、みそなどの発酵食品は、腸の善玉菌を増やす働きがあります。</p>		
クラッカー 野菜ジュース 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	ミニスナックパン 牛乳 タン麺 ちくわとツナサラダ ヨーグルト バナナ 牛乳	ビスケット 牛乳 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 577Kcal たんぱく質 17.7g 脂質 31.3g 炭水化物 84.6g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 404Kcal たんぱく質 20.5g 脂質 13.8g 炭水化物 53.2g 食塩相当量 1.7g	エネルギー 443Kcal たんぱく質 18.0g 脂質 21.8g 炭水化物 39.6g 食塩相当量 1.4g

