

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
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 15%;"> <p>1月8日 献立</p> <ul style="list-style-type: none"> ・けの汁 ・人参の子和え ・チーズ納豆 ・オレンジ </div> <div style="border: 2px solid red; padding: 10px; width: 60%; text-align: center;"> <h2 style="color: red;">1月8日は青森県の郷土料理です！</h2> <p>『けの汁』は小正月に一年の無病息災を願っていただく精進料理で「津軽の七草がゆ」とも呼ばれる。大量の根菜や山菜、きのこを細かいさいの目に刻み、大鍋にイワシの焼き干しと焼き昆布を入れ、材料と水を加えて煮上げる。保存がきいて温めなおすほど具材のエキスがしみこんで味がい深くなるので、大鍋から小鍋に分けて温め数日かけて食べるのがならわしである。</p> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>けの汁材料</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人参 ・ごぼう ・わらび ・高野豆腐 ・糸こん ・きな粉 ・みそ ・大根 ・ふき ・椎茸 </div>  </div> <div style="width: 15%; text-align: right;">  </div> </div>					4日
					クッキー 麦茶 肉うどん バナナ チーズ お菓子 牛乳
					エネルギー 238Kcal たんぱく質 8.7g 脂質 7.2g 炭水化物 25.6g 食塩相当量 2.3g
6日	7日	8日	9日	10日	11日
ソーセージ 牛乳	パン 牛乳	人参スティック 麦茶	バナナ	クラッカー チーズ	バナナ
お好み焼き風卵焼き わかめの酢の物 味噌汁(厚揚げ) ご飯	煮干しラーメン リンゴサラダ ヨーグルト	けの汁 人参の子和え チーズ納豆 オレンジ ご飯	ポークカレー マカロニサラダ 牛乳 ご飯	赤魚のケチャップ和え 板麩スープ 卵味噌	具沢山卵スープ ごはん 鮭フレーク りんご
バナナ 牛乳	ドーナツ 牛乳	フランク 牛乳	カルシウムせんべい ジョア	チーズかまぼこ 牛乳	お菓子 牛乳
エネルギー 553Kcal たんぱく質 30.2g 脂質 16.4g 炭水化物 74.4g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 581Kcal たんぱく質 32.4g 脂質 15.7g 炭水化物 81.3g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 698Kcal たんぱく質 43.4g 脂質 19.9g 炭水化物 89.3g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 438Kcal たんぱく質 16.4g 脂質 12.5g 炭水化物 69.7g 食塩相当量 2.0g	エネルギー 312Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 10.4g 炭水化物 32.1g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 185Kcal たんぱく質 7.4g 脂質 6.5g 炭水化物 25.4g 食塩相当量 0.8g
13日	14日	15日	16日	17日	18日
 <h2 style="color: purple;">成人の日</h2>					
	ソーセージ リンゴジュース	さつまいもスティック 牛乳	バナナ	ビスケット 野菜ジュース	バナナ
	ナポリタン コンソメスープ りんご ヨーグルト	ほっけ焼き魚 人参シリシリ 味噌汁(もやし) オレンジ ご飯	麻婆豆腐 はりはりサラダ りんご ご飯	油淋鶏 もずくスープ プリン ご飯	豚汁 納豆 ごはん りんご
	バナナ 牛乳	フランク 牛乳	鉄ウエハース 牛乳	りんご 牛乳	お菓子 牛乳
	エネルギー 466Kcal たんぱく質 14.3g 脂質 18.6g 炭水化物 65.7g 食塩相当量 1.4g	エネルギー 459Kcal たんぱく質 27.9g 脂質 11.8g 炭水化物 61.7g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 269Kcal たんぱく質 10.3g 脂質 11.5g 炭水化物 35.3g 食塩相当量 1.0g	エネルギー 458Kcal たんぱく質 18.0g 脂質 15.4g 炭水化物 90.9g 食塩相当量 1.0g	エネルギー 182Kcal たんぱく質 7.6g 脂質 5.0g 炭水化物 28.8g 食塩相当量 0.8g
20日	21日	22日	23日	24日	25日
ソーセージ 牛乳	パン 牛乳	大根スティック 麦茶	バナナ	クラッカー チーズ	バナナ
高野豆腐の煮物 味噌汁(はくさい) ご飯	豆乳味噌ラーメン ちくわきゅうり りんご ヨーグルト	たら汁 三色納豆 オレンジ	ハヤシライス トマトときゅうりの りんご ジョア ご飯	ささみカツ 春雨中華和え 味噌汁(豆腐) ゼリー ご飯	カレーうどん りんご
バナナ 牛乳	カル鉄スティック 牛乳	アップルパイ 牛乳	さつまいもスティック 牛乳	りんご 牛乳	お菓子 牛乳
エネルギー 387Kcal たんぱく質 26.7g 脂質 10.8g 炭水化物 49.2g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 596Kcal たんぱく質 35.0g 脂質 16.1g 炭水化物 84.3g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 366Kcal たんぱく質 15.4g 脂質 21.4g 炭水化物 32.4g 食塩相当量 1.6g	エネルギー 378Kcal たんぱく質 15.7g 脂質 10.6g 炭水化物 61.0g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 559Kcal たんぱく質 23.0g 脂質 18.6g 炭水化物 68.6g 食塩相当量 1.8g	エネルギー 220Kcal たんぱく質 7.9g 脂質 7.0g 炭水化物 34.1g 食塩相当量 2.0g
27日	28日	29日	30日	31日	
ソーセージ 牛乳	パン 牛乳	人参スティック ヤクルト	バナナ	クッキー リンゴジュース	 <p>今年も よろしく お願いします</p>
回鍋肉 もやしの酢の物 味噌汁(なめこ) ご飯	焼きそば ひじきツナサラダ 生姜スープ ヨーグルト	白身魚のあけぼの焼き 炒り豆腐 味噌汁(大根) オレンジ ご飯	親子カレー 大豆サラダ 牛乳 りんご	ビビンバ丼 サラスパサラダ 中華スープ デザート	
チョコバナナ 牛乳	ウエハース 牛乳	麦入りおむすび 麦茶	ソーセージ 野菜ジュース	お菓子 牛乳	
エネルギー 371Kcal たんぱく質 25.5g 脂質 8.4g 炭水化物 50.4g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 540Kcal たんぱく質 29.8g 脂質 17.1g 炭水化物 71.6g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 558Kcal たんぱく質 22.4g 脂質 10.5g 炭水化物 105.5g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 379Kcal たんぱく質 11.8g 脂質 18.5g 炭水化物 48.3g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 500Kcal たんぱく質 15.2g 脂質 24.4g 炭水化物 54.5g 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。