

# 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	
		<p>新しい一年がお子様にとって、また保護者の皆様にとって笑顔がたくさん の年になりますよう、お祈り申し上げます。 今年も、一生懸命 おいしい給食を、 作ります</p> 				
				肉うどん バナナ（昼） チーズ お菓子 牛乳 エネルギー 211Kcal たんぱく質 10.0g 脂質 5.4g 炭水化物 31.9g 食塩相当量 2.8g		
6日	7日	8日	9日	10日	11日	
お好み焼き風卵焼き わかめの酢の物 味噌汁（厚揚げ）	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	ポークカレー マカロニサラダ 牛乳	赤魚のケチャップ和 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（昼） 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 311Kcal たんぱく質 18.0g 脂質 15.7g 炭水化物 28.3g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 506Kcal たんぱく質 24.2g 脂質 16.1g 炭水化物 70.6g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 709Kcal たんぱく質 51.2g 脂質 24.4g 炭水化物 74.2g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 360Kcal たんぱく質 17.4g 脂質 15.1g 炭水化物 44.2g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 305Kcal たんぱく質 24.5g 脂質 9.0g 炭水化物 30.2g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 214Kcal たんぱく質 9.1g 脂質 8.1g 炭水化物 27.7g 食塩相当量 1.7g	
13日	14日	15日	16日	17日	18日	
 <p>成人の日</p>		非常災害訓練				
	ナポリタン コンソメスープ りんご ヨーグルト バナナ（昼） 牛乳	ほっけ焼き魚 人参シリシリ 味噌汁（もやし） オレンジ フランク 牛乳	麻婆豆腐 はりはりサラダ りんご ご飯 鉄ウエハース 牛乳	油淋鶏 もずくスープ プリン りんご 牛乳	豚汁 土曜日 納豆 ごはん りんご お菓子 牛乳	
	エネルギー 505Kcal たんぱく質 16.4g 脂質 21.7g 炭水化物 67.6g 食塩相当量 1.5g	エネルギー 203Kcal たんぱく質 16.9g 脂質 11.3g 炭水化物 9.8g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 303Kcal たんぱく質 12.4g 脂質 14.3g 炭水化物 36.0g 食塩相当量 1.2g	エネルギー 373Kcal たんぱく質 17.9g 脂質 17.9g 炭水化物 33.4g 食塩相当量 1.2g	エネルギー 200Kcal たんぱく質 9.2g 脂質 6.2g 炭水化物 29.3g 食塩相当量 1.0g	
20日	21日	22日	23日	24日	25日	
		大そうじ			かーすツク洗濯日 子育て相談日	
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 ご飯 ジョア	ささみカツ 春雨中華和え 味噌汁（豆腐） ゼリー	カレーうどん りんご	
バナナ（昼） 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 牛乳	りんご 牛乳	お菓子 牛乳	
エネルギー 270Kcal たんぱく質 17.0g 脂質 9.2g 炭水化物 34.1g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 470Kcal たんぱく質 26.7g 脂質 15.0g 炭水化物 65.1g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 453Kcal たんぱく質 19.0g 脂質 26.7g 炭水化物 39.3g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 439Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 13.1g 炭水化物 68.1g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 485Kcal たんぱく質 23.8g 脂質 19.4g 炭水化物 45.4g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 247Kcal たんぱく質 9.6g 脂質 8.6g 炭水化物 35.8g 食塩相当量 2.5g	
27日	28日	29日	30日	31日		
				誕生会		
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（具沢山） ヨーグルト	白身魚のあけぼの焼 炒り豆腐 味噌汁（大根） オレンジ	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	塩むすび 麦茶	ソーセージ 野菜ジュース	お菓子 牛乳		
エネルギー 250Kcal たんぱく質 15.6g 脂質 6.2g 炭水化物 35.7g 食塩相当量 2.4g	エネルギー 463Kcal たんぱく質 21.6g 脂質 18.0g 炭水化物 59.7g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 439Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 12.2g 炭水化物 62.6g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 441Kcal たんぱく質 14.3g 脂質 23.0g 炭水化物 52.3g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 498Kcal たんぱく質 18.1g 脂質 26.8g 炭水化物 58.1g 食塩相当量 1.9g		