

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 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 | 10日 |
| お好み焼き風卵焼き 味噌汁(なめこ) もやしのカレードレッシング | 煮干しラーメン えのきと人参の和え物 ブルーベリーヨーグル | けの汁 人参の子和え しらす納豆 オレンジ | ビーフシチュー リンゴサラダ | 赤魚のケチャップ和え 具だくさん味噌汁 ゼリー | かきたまそうめん チーズ |
| バナナ 牛乳 | カル鉄スティック 牛乳 | ドーナツ 牛乳 | ジョア せんべい | ウエハース 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| エネルギー 331Kcal たんぱく質 18.4g 脂質 18.1g 炭水化物 28.1g 食塩相当量 2.1g | エネルギー 425Kcal たんぱく質 25.6g 脂質 14.2g 炭水化物 53.5g 食塩相当量 3.5g | エネルギー 331Kcal たんぱく質 17.5g 脂質 10.9g 炭水化物 45.5g 食塩相当量 2.2g | エネルギー 329Kcal たんぱく質 14.7g 脂質 13.7g 炭水化物 36.6g 食塩相当量 2.8g | エネルギー 302Kcal たんぱく質 20.2g 脂質 10.0g 炭水化物 34.7g 食塩相当量 1.8g | エネルギー 230Kcal たんぱく質 10.1g 脂質 9.9g 炭水化物 26.6g 食塩相当量 1.6g |
| 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 | 17日 |
|  成人の日 | | | 始業式 非常災害訓練 | | |
| | ミートソース はんぺんスープ ヨーグルト | 白身魚のあけぼの焼き 炒り豆腐 味噌汁(もやし) オレンジ | わくわくカレー まっくろくろすけサラダ プリン | 油淋鶏 中華スープ りんご | きつね汁 卵味噌 ごはん |
| | バナナ 牛乳 | 塩むすび 麦茶 | ソーセージ 牛乳 | フルーチェ | お菓子 牛乳 |
| エネルギー 329Kcal たんぱく質 12.6g 脂質 12.8g 炭水化物 45.7g 食塩相当量 1.3g | エネルギー 492Kcal たんぱく質 20.7g 脂質 17.6g 炭水化物 67.2g 食塩相当量 2.3g | エネルギー 348Kcal たんぱく質 20.4g 脂質 11.2g 炭水化物 44.4g 食塩相当量 2.2g | エネルギー 457Kcal たんぱく質 20.9g 脂質 25.9g 炭水化物 39.3g 食塩相当量 3.6g | エネルギー 313Kcal たんぱく質 14.8g 脂質 14.8g 炭水化物 29.6g 食塩相当量 1.1g | エネルギー 221Kcal たんぱく質 10.8g 脂質 7.3g 炭水化物 30.2g 食塩相当量 0.8g |
| 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 | 24日 |
| 不審者訓練 | | 大そうじ | | | 子育て相談日 |
| 麻婆豆腐 お揚げと 水菜のサラダ 野菜ジュース | 肉うどん キャベツの さっぱりサラダ ヨーグルト | 赤魚の甘煮 味噌汁(豆腐) オレンジ | 親子煮 マカロニサラダ りんご | ヒレカツ もずくスープ ゼリー | けんちん汁 鶏そぼろ ごはん |
| 黒蜜きなこバナナ 牛乳 | チーズかまぼこ 牛乳 | フランク 牛乳 | ビスケット 牛乳 | カル鉄スティック 牛乳 | お菓子 牛乳 |
| エネルギー 329Kcal たんぱく質 12.6g 脂質 12.8g 炭水化物 45.7g 食塩相当量 1.3g | エネルギー 369Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 11.0g 炭水化物 49.0g 食塩相当量 3.5g | エネルギー 337Kcal たんぱく質 24.3g 脂質 15.3g 炭水化物 28.2g 食塩相当量 2.8g | エネルギー 341Kcal たんぱく質 15.5g 脂質 19.5g 炭水化物 30.2g 食塩相当量 1.4g | エネルギー 260Kcal たんぱく質 20.5g 脂質 9.1g 炭水化物 26.2g 食塩相当量 1.2g | エネルギー 220Kcal たんぱく質 8.9g 脂質 7.0g 炭水化物 31.9g 食塩相当量 0.7g |
| 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | 31日 |
| | | | | 誕生会 | かぼちゃ・スツク洗濯日 |
| 八宝菜 もやし中華和え | タン麺 白菜のおかか和え ヨーグルト | ほっけ焼き魚 味噌汁(きのこ類) 切り干し大根 オレンジ | クリームシチュー 春雨中華和え パイナップル | ビビンバ丼 わかめスープ サラスパサラダ デザート | パン 豆乳スープ |
| バナナ 牛乳 | りんご 牛乳 | いとこ煮 牛乳 | パン 牛乳 | クッキー ジョア | お菓子 牛乳 |
| エネルギー 243Kcal たんぱく質 14.5g 脂質 8.6g 炭水化物 28.8g 食塩相当量 1.7g | エネルギー 371Kcal たんぱく質 22.1g 脂質 9.5g 炭水化物 55.7g 食塩相当量 1.5g | エネルギー 244Kcal たんぱく質 16.7g 脂質 7.7g 炭水化物 32.9g 食塩相当量 2.6g | エネルギー 386Kcal たんぱく質 18.0g 脂質 18.4g 炭水化物 42.6g 食塩相当量 1.2g | エネルギー 549Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 23.4g 炭水化物 62.4g 食塩相当量 2.1g | エネルギー 120Kcal たんぱく質 4.9g 脂質 8.0g 炭水化物 9.1g 食塩相当量 0.2g |

正月の行事食(おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やきます。見た目の美しさだけではなく、数の子は「子孫繁栄」、鯛は「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材には意味があります。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしい味わえるといいですね。



※場合によってメニューを変更することがあります。