

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 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	かぼちゃの収穫祭
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を思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく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。