



	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
午前おやつ			日	1日	2日	3日
お昼	あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします😊 ※22日(木)は誕生会です。3歳以上児さんは、はしとお茶カップだけ持ってきてください。 ※都合により献立が変更になる事があります。		1月の予定栄養摂取量 エネルギー 445kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 16.8 g 塩分 2.1 g	お正月休み	お正月休み	お正月休み
午後おやつ						
夕食のおすすめ						
	5日	6日	7日 (七草)	8日	9日	10日
午前おやつ	麦茶・お菓子	ヨーグルト	牛乳・お菓子	ヨーグルト	牛乳・お菓子	希望保育 (お弁当&おやつ)
お昼	擬製豆腐 アップルきんとん 味噌汁・オレンジ	かじきの西京焼き 大根なます とろろ汁・パイナップル	鶏ひき肉のつくね焼き 根菜の炒め煮 七草すいとん・バナナ	春巻き なめ茸のポテサラ ミネストローネ・オレンジ	煮しめ 卵焼き 味噌汁・みかん	
午後おやつ	ジョア・バターロール	牛乳・なべやき	ほうじ茶・中華おこわ	牛乳・きなこトースト	ヨーグルト・せんべい	
夕食のおすすめ	から揚げ	麻婆豆腐	野菜炒め	さけのきのこあんかけ	天ぷら	
	12日	13日	14日 (以上児クッキング)	15日	16日	17日
午前おやつ	成人の日	牛乳・お菓子	ヨーグルト	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子
お昼		豆腐と豚肉の煮物 納豆の中華和え 味噌汁・りんご	鮭の塩焼き れんこんの梅マヨ和え すまし汁・バナナ	鶏肉のトマトソースがけ 野菜の胡麻酢和え 中華スープ・オレンジ	野菜チヂミ 大根のそぼろ煮 味噌汁・パイナップル	マーボー丼 わかめスープ バナナ
午後おやつ		ジョア・バナナスティックケーキ	牛乳・みたらし団子	牛乳・味噌ラーメン	ヨーグルト・せんべい	
夕食のおすすめ		八宝菜	とんかつ	赤魚の生姜煮	チンジャオロース	
	19日	20日	21日	22日 (誕生会)	23日	24日
午前おやつ	ヨーグルト	豆乳・お菓子	ヨーグルト	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	希望保育 (お弁当&おやつ)
お昼	千草焼き サラダうどん 豚汁・パイナップル	さばのかば焼き 白菜のごまサラダ トマトと卵のスープ・りんご	おでん 南瓜サラダ 味噌汁・バナナ	カレーうどん ベーコンポテト ブロッコリー和え・ゼリー	豆腐ハンバーグ 切干大根の煮物 田舎汁・オレンジ	
午後おやつ	牛乳・がんづき	牛乳・ふかし芋	麦茶・お好み焼き	牛乳・パインケーキ	ヨーグルト・せんべい	
夕食のおすすめ	すき焼き	鶏肉の照り焼き	餃子	たらの寄せ鍋	煮込みラーメン	
	26日	27日	28日	29日	30日	31日
午前おやつ	ヨーグルト	豆乳・お菓子	ヨーグルト	牛乳・お菓子	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子
お昼	高野豆腐の卵とじ 蒸し焼売 味噌汁・りんご	チキンカツの味噌だれがけ がんもと大根の煮物 ちゃんぽん風スープ・バナナ	ほうれん草オムレツ バンサンスー かぼちゃのシチュー・みかん	ごぼうの味噌煮 納豆サラダ 大根の生姜スープ・パイナップル	たらのパン粉やき 白菜と油揚げの煮びたし 味噌汁・オレンジ	焼きそば 卵スープ バナナ
午後おやつ	牛乳・米粉のタルト	牛乳・ボロネーゼパスタ	ほうじ茶・菜飯おにぎり	ジョア・さつま芋蒸しパン	ヨーグルト・せんべい	
夕食のおすすめ	もやしとひき肉の炒め物	ちくわのチーズ焼き	手羽中のポン酢煮	豚肉と白菜の煮物	オムライス	