



	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どうようび
			日	1日	2日	3日
午前おやつ	 <p>あけましておめでとうございます。今年もよろしくお 願いいたします◎ ※22日(木)は誕生会です。3歳以上児さんは、 はしとお茶コ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。</p>		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	<p>お正月休み</p> 	<p>お正月休み</p> 	<p>お正月休み</p>
お昼						
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	<p>希望保育 (お弁当&amp;おやつ)</p> 
お昼	<p>擬製豆腐</p> <p>アップルきんとん</p> <p>味噌汁・オレンジ</p>	<p>かじきの西京焼き</p> <p>大根なます</p> <p>とろろ汁・パイナップル</p>	<p>鶏ひき肉のつくね焼き</p> <p>根菜の炒め煮</p> <p>七草すいとん・バナナ</p>	<p>春巻き</p> <p>なめ茸のポテサラ</p> <p>ミネストローネ・オレンジ</p>	<p>煮しめ</p> <p>卵焼き</p> <p>味噌汁・みかん</p>	
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	<p>成人の日</p>	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		<p>豆腐と豚肉の煮物</p> <p>納豆の中華和え</p> <p>味噌汁・りんご</p>	<p>鮭の塩焼き</p> <p>れんこんの梅マヨ和え</p> <p>すまし汁・バナナ</p>	<p>鶏肉のトマトソースがけ</p> <p>野菜の胡麻酢和え</p> <p>中華スープ・オレンジ</p>	<p>野菜チヂミ</p> <p>大根のそぼろ煮</p> <p>味噌汁・パイナップル</p>	<p>マーボー丼</p> <p>わかめスープ</p> <p>バナナ</p>
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	<p>希望保育 (お弁当&amp;おやつ)</p> 
お昼	<p>千草焼き</p> <p>サラダうどん</p> <p>豚汁・パイナップル</p>	<p>さばのかば焼き</p> <p>白菜のごまサラダ</p> <p>トマトと卵のスープ・りんご</p>	<p>おでん</p> <p>南瓜サラダ</p> <p>味噌汁・バナナ</p>	<p>カレーうどん</p> <p>ベーコンポテト</p> <p>ブロッコリー和え・ゼリー</p>	<p>豆腐ハンバーグ</p> <p>切干大根の煮物</p> <p>田舎汁・オレンジ</p>	
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	<p>高野豆腐の卵とし</p> <p>蒸し焼売</p> <p>味噌汁・りんご</p>	<p>チキンカツの味噌だれがけ</p> <p>がんもと大根の煮物</p> <p>ちゃんぽん風スープ・バナナ</p>	<p>ほうれん草オムレツ</p> <p>バンサンスー</p> <p>かぼちゃのシチュー・みかん</p>	<p>ごぼうの味噌煮</p> <p>納豆サラダ</p> <p>大根の生姜スープ・パイナップル</p>	<p>たらのパン粉やき</p> <p>白菜と油揚げの煮びたし</p> <p>味噌汁・オレンジ</p>	<p>焼きそば</p> <p>卵スープ</p> <p>バナナ</p>
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	