

1月 予定献立

＜ 食育目標 ＞
**規則正しい生活リズムで
 バイキンバイバイ**

1月4日 (木)	1月5日 (金)	1月6日 (土)
#フルーツ カボチャコロッケ スパゲティーサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん	#フルーツ コーンクリームフライ 野菜スープ フルーツ *ごはん	#麦茶・お菓子 挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
ヨーグルト	麦茶 お菓子	
エネルギー 348 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 12.8 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 201 kcal たんぱく質 4.7 g 脂質 3.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 213 kcal たんぱく質 6.9 g 脂質 38 g 食塩相当量 0.1 g

1月8日 (月)	1月9日 (火)	1月10日 (水)	1月11日 (木)	1月12日 (金)	1月13日 (土)
成人の日	#野菜スティック 豚肉と豆腐の煮物 シルバーサラダ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 焼き魚 ひじき煮 七草スープ フルーツ *ごはん	#野菜スティック キャベツのみそスープ煮 ゴボウサラダ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 すぎ焼き風煮 大根サラダ 小女子佃煮 フルーツ *ごはん	#麦茶・お菓子 カボチャコロッケ スパゲティーサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
	牛乳 ツナサンド	牛乳 ミニドック	牛乳 ホットケーキ	牛乳 カップケーキ	
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	エネルギー 383 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 377 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 357 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 329 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 12.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 310 kcal たんぱく質 7.7 g 脂質 12.7 g 食塩相当量 1.1 g
1月15日 (月)	1月16日 (火)	1月17日 (水)	1月18日 (木)	1月19日 (金)	1月20日 (土)
#フルーツ 五目煮 ひじきドレッシング サラダ 豆腐と若布のみそ汁 ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 魚のマヨネーズ焼き 三色ナムル 野菜とベーコンのスープ フルーツ *ごはん	#野菜スティック 松風焼 ごま酢和え 雑煮風汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ サンマの揚げおろし煮 おひたし 白菜と油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 おでん 焼き豚サラダ ふりかけ フルーツ *ごはん	#ヤクルト コーンクリームフライ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
牛乳 スイートポテト	牛乳 蒸しカステラ	牛乳 あべかわマカロニ	牛乳 ジャムサンド	麦茶 ヨーグルトケーキ	
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	エネルギー 354 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 388 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 379 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 374 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 221 kcal たんぱく質 7.2 g 脂質 6.5 g 食塩相当量 0.5 g
1月22日 (月)	1月23日 (火)	1月24日 (水)	1月25日 (木)	1月26日 (金)	1月27日 (土)
#野菜スティック ほうれん草の牛乳スープ ちりめんサラダ 鮭ふりかけ ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 【ごはん いりません】 しょうゆラーメン ハムマリネ みかんゼリー	#フルーツ 魚の黄金焼き 中華風サラダ 大根ととうす揚げの みそ汁 フルーツ *ごはん	#野菜スティック こほうハンバーグ えのきとツナの おろし和え 若布スープ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 サンマのかぼ焼き ほうれん草の庄内麩和え きのこのみそ汁 フルーツ *ごはん	#ヤクルト 挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
フルーツポンチ	ショア	麦茶 ふもち	牛乳 サツマイモかりんとう	牛乳 せんべい	
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 345 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 9.2 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 355 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 16.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 374 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 213 kcal たんぱく質 6.9 g 脂質 38 g 食塩相当量 0.1 g
1月29日 (月)	1月30日 (火)	1月31日 (水)	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> <p>※4日・5日に登園予定になっているお子さんは、 おにぎりを持ってきてください。</p> </div>		
#フルーツ 肉豆腐 レーズンサラダ ヤクルト *ごはん	#野菜スティック 魚のピカタ ごま和え 呉汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 エビのクリーム煮 華風サラダ フルーツ *ごはん			
牛乳 ロールケーキ	牛乳 ピザトースト	麦茶 ごまだれだんご			
エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	エネルギー 392 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 342 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 11.4 g 食塩相当量 1.3 g	(予定献立は都合により変更になる事もあります。)		