



1月のこんだて



日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
4	火	チーズ牛乳	えびとかぶのシチュー 麦茶 ヨーグルト	じゃこごまおにぎり 牛乳
5	水	ビスケット牛乳	肉じゃが 切干大根のねりごま和え なめこのみそ汁 みかん	りんごきんとん 牛乳
6	木	ヨーグルト	マーボー豆腐 チンゲン菜の中華和え わかめとコーンのスープ いちご	かぼちゃの蒸しパン 牛乳
7	金	バナナ牛乳	中華風卵焼き 大根とあげの煮物 白菜のスープ ヨーグルト	いちごジャムサンド 牛乳
8	土	チーズ牛乳	ナポリタンスパゲッティ ブロッコリーサラダ みかん 麦茶	スティックパン リンゴジュース
11	火	せんべい牛乳	炒り豆腐(ツナひじき) はるさめサラダ すまし汁 バナナ	ココアホットケーキ 牛乳
12	水	ゼリー	さわらとごぼうの煮つけ もやしの納豆和え 菜の花と豆腐のみそ汁 みかん	ヨーグルトパン 牛乳
13	木	スティックパン牛乳	チキンカツ キャベツの香り漬け 切干大根とかぼちゃのみそ汁 いちご	菜飯おにぎり 牛乳
14	金	ビスコ牛乳	鮭の変わり西京焼き キャベツとウインナーの蒸し煮 すまし汁 ヨーグルト	バナラウエハース 牛乳
15	土	せんべい牛乳	コロッケ 春雨サラダ みかん 麦茶	今川焼 ぶどうジュース
17	月	チーズ牛乳	ジャーマンオムレツ パスタサラダ コンソメスープ りんご	海苔胡麻クッキー 牛乳
18	火	ビスケット牛乳	温そうめん きんぴらごぼう 麦茶 バナナ	いちごヨーグルト 麦茶
19	水	ヨーグルト	厚揚げの炒め物 磯辺さつまいも はるさめスープ いちご	切干大根ごはん 牛乳
20	木	バナナ牛乳	鶏肉とたまごの煮物 小松菜とコーンの和え物 納豆と野菜のみそ汁 ヨーグルト	スイートポテトパン 牛乳
21	金	せんべい牛乳	ミートボールのトマト煮 コールスローサラダ かぶのスープ みかん	きなこマカロニ 牛乳
22	土	ビスケット牛乳	カレーうどん からあげ きゅうりの漬物 麦茶 いちご	今川焼 ぶどうジュース
24	月	ゼリー	豆腐のカレーあん 切干し大根の炒め物 たまごスープ りんご	スープパスタ 牛乳
25	火	スティックパン牛乳	厚焼き卵(ツナ) アスパラの煮びたし もやしのみそ汁 ヨーグルト	チヂミ 牛乳
26	水	ビスコ牛乳	キッズピピンバ ブロッコリーのチーズ焼き コーンスープ みかん	おやつ春巻き りんごジュース
27	木	チーズ牛乳	チキンカレー れんこんサラダ ミネストローネスープ いちご	バナラ蒸しパン 牛乳
28	金	ヨーグルト	ぶりの照り焼き ポテトサラダ 鶏肉と冬野菜のみそ汁 バナナ	ひじきチャーハン 牛乳
29	土	せんべい牛乳	カレーライス コロッケ サラダ みかん 麦茶	今川焼 りんごジュース
31	月	ビスケット牛乳	柳川風卵とし ブロッコリーのごま酢あえ 豆乳スープ ヨーグルト	ミニピザ りんごジュース

※ちゅうりっぷ、すみれ、ひまわり組は袋をお渡しますので、お米6合をお持ちください。
※都合により、献立が変更になることがあります。
※ご不明な点は遠慮なくお聞きください。



	月間平均栄養価					
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 g
3歳以上児	588	21.8	16.1	276	2.5	2.2
3歳未満児	490	18.2	14.7	295	1.8	1.7