

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付			4	5	6	7
昼食	 <p>〇あけましておめでとうございます〇</p> <p>これから寒さが厳しい季節になります。よく食べ、よく遊び、夜はよく眠れる生活リズムを整え、心身ともに健やかな体をつくっていきましょう。今年もこどもたちの健康をしっかりと支える食事を提供していきます。よろしくお願いたします。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・みそ汁(かぶ) ・鮭の塩焼き／・紅白かまぼこ ・マカロニサラダ ・ミニゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ・みそ汁(きのこ) ・チキンのハニーマスタード焼き ・ほうれん草のナムル ・オレンジ 	<p><七草の日></p> <ul style="list-style-type: none"> ・すまし汁(七草・紅白はんぺん) ・鶏肉のから揚げ／・みかん ・きゅうりの和え物  	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉と野菜のあったかうどん ・ブロッコリーときのこのサラダ ・バナナ 	
3時			牛乳／ミニバウムクーヘン	牛乳／お麩のシュガーラスク	牛乳／せんべい	牛乳／ビスケット
日付	9	10	11	12	13	14
昼食	<p>成人の日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・わかめスープ ・マーボー豆腐 ・大根とカニカマの和え物 ・ミニゼリー 	<p><鏡開き></p> <ul style="list-style-type: none"> ・おもちのバラエティセット ・赤根ほうれん草のおひたし ・みかん  	<ul style="list-style-type: none"> ・ポテトのスープ ・サワラの漬け焼き ・かぶサラダ ・バナナ 	<p>《お誕生会》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ナン&カレー／・白菜のスープ ・ブロッコリーのサラダ ・ヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・卵とじうどん ・チンゲンサイのナムル ・みかん
3時		牛乳／せんべい	牛乳／フルーツきんとん	牛乳／カルシウムトースト	牛乳／  カンノーリ	牛乳／せんべい
日付	16	17	18	19	20	21
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・すまし汁(麩) ・魚の西京焼き ・小松菜のツナ和え ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・タンメン ・ポークシューマイ ・ヤクルト 	<ul style="list-style-type: none"> ・はんぺんスープ ・ポークジンジャー ・パンサンスー ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポトフ  おろしハンバーグ ・ポパイソテー ・オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ・納豆汁 ・鶏肉の梅肉焼き ・ひじきの煮物 ・みかん 	<p>《未満児発表会》</p> 
3時	牛乳／じゃが丸くん	牛乳／鮭おにぎり 	牛乳／マーブルケーキ	牛乳／  ココア揚げパン	牛乳／せんべい	
日付	23	24	25	26	27	28
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・みそ汁(なめこ) ・コロッケ ・スパゲティサラダ ・ボンカン 	<ul style="list-style-type: none"> ・キャバツのスープ ・酢豚 ・チンゲンサイの和え物 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・たまごスープ  チキンのピザ焼き ・切り昆布の煮物 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼うどん ・中華スープ(豆腐) ・ほうれん草のごまマヨ和え ・みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・けんちん汁 ・サバの竜田揚げ ・キャバツのゆかり和え ・りんご 	<p>《以上児発表会》</p> 
3時	フルーツヨーグルト&せんべい	牛乳／お好み焼き 	牛乳／ふかし芋	牛乳／しらすわかめおにぎり 	牛乳／ナポリタン(マカロニ)	
日付	30	31	 <p>※11日・13日・26日はご飯の準備必要ありません。</p> <p>※麺の日のごはんの量は各ご家庭で調整お願い致します。</p> <p>※食材の都合により献立が変わることがあります。</p> <p>※栄養成分表示はごはん110gを含んだ数値です。</p> <p> 新メニューマークです  絵本からのおやつメニューマークです</p>			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・すまし汁(いらたま) ・魚のコーンマヨ焼き ・切干大根の煮物 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・春雨スープ ・ヒレカツ ・かぼちゃサラダ ・チーズ 				
3時	牛乳／せんべい	 皮いいね♡オレンジゼリー				

平均栄養価

エネルギー 539 kcal

たん白質 20.1 g

脂質 17.9 g / 塩分 2.0 g