

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付			4	5	6	7
10時	 <p>○あけましておめでとうございます○</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。今年も子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。よろしくお祈りいたします。</p>	せんべい	ウエハース	クッキー	せんべい	
昼食		<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん／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"> ・ごはん／みそ汁(きのこ) ・照焼きチキン ・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"> ・ごはん／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
10時	成人の日	ウエハース	せんべい	ポーロ	せんべい	クッキー
昼食		<ul style="list-style-type: none"> ・マーボー豆腐丼 ・わかめスープ ・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"> ・ごはん／けんちん汁 ・玉子焼き(しらす)／五目納豆 ・赤根ほうれん草のおひたし／みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん／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"> ・ロールパン&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／パウンドケーキ クリーム添え	牛乳／せんべい
日付	16	17	18	19	20	21
10時	バナナ	せんべい	ポーロ	クッキー	ウエハース	クッキー
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん／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 ・みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん／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"> ・ごはん／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"> ・ごはん／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
10時	せんべい	クッキー	ビスケット	ポーロ	ウエハース	せんべい
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん／みそ汁(なめこ) ・コロケ ・スパゲティサラダ ・ボンカン 	<ul style="list-style-type: none"> ・酢豚丼 ・キャベツのスープ ・チンゲンサイの和え物 ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん／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"> ・ごはん／けんちん汁 ・サバの竜田揚げ ・キャベツのゆかり和え ・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				
10時	せんべい	ウエハース	 <p>※食材の都合により 献立が変わることがあります。</p> <p>新メニューマークです</p> <p>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"> ・ごはん／すまし汁(にらたま) ・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"> ・ごはん／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 480 kcal

たん白質 18.6 g

脂質 15.8 g

塩分 1.9 g