

# 1月 献立予定表



目標 ☆地域の食文化を体験し、郷土への関心を持ちましょう。

☆おともだちといっしょに、食べ終わるようにしましょう。

長内保育園

曜日	月	火	水	木	金	土					
日付						1	2				
献立名						年末年始休み	年末年始休み				
乳児屋食											
乳児おやつ											
3時のおやつ											
日付	4	5	6	7	8	9					
献立名	ポークカレー 切昆布と大根の炒め煮 なめこのみそ汁 果物	白身魚フライ わかめの酢の物 すいとん汁 果物	豚肉と大根の味噌煮 かぶときゅうりの和え物 ウインナーソーテー のっぺい汁 果物	ツナとほうれん草の Pasta 海藻サラダ フロッキースープ 果物	ツナ入りスクランブルエッグ 三色おかか和え 鶏肉のスープ 果物	幼児牛乳 お菓子					
乳児屋食	ご飯 枝豆	ご飯 肉団子	ご飯 しそ昆布	とほろご飯	お赤飯						
乳児おやつ	牛乳	ぶどう果汁	牛乳	牛乳	豆乳						
3時のおやつ	りんご果汁 ホームパイ	牛乳 芋ようかん	ジョア フルーベリー 枝豆	ほっとしモン さきいか	牛乳 肉まん						
日付	11	12	13	14	15	16					
献立名	成人の日 	アジフライ すき昆布サラダ 春雨スープ 果物	筑前煮 納豆 さつま芋サラダ なめこ汁 果物	煮込みハンバーグ 野菜のみそマヨ和え アサリのみそ汁 果物	炊込みご飯 鶏から揚げ フロッキーサラダ 石狩汁 果物	幼児牛乳 お菓子					
乳児屋食		ふりかけご飯	ひえご飯	枝豆栗ご飯	幼児に同じ						
乳児おやつ		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳						
3時のおやつ		牛乳 おでん風煮	牛乳 ハッピータン	牛乳 フライドポテト	牛乳 ぜんざい						
日付	18	19	20	21	22	23					
献立名	高野豆腐の卵とじ ほうれん草としめじのお浸し ウインナー せんべい汁 果物	鶏肉のカリカリ焼き カブの梅おかか和え けの汁 果物	さばのあんかけ 切干大根煮 小松菜のみそ汁 果物	がんもどきと野菜の煮物 菊の和え物 ウインナー メカブスープ 果物	誕生会 (バイキング) 	幼児牛乳 お菓子					
乳児屋食	シーチキンご飯	青菜ご飯	ご飯 卵焼き	ふりかけご飯	幼児に同じ						
乳児おやつ	牛乳	ヤクルト	牛乳	牛乳	牛乳						
3時のおやつ	ジョア ジャムクラッカー	牛乳 ゆでじゃが芋	牛乳 みそ田楽	ヨーグルト がっばら餅	ほうじ茶 ショートケーキ						
日付	25	26	27	28	29	30					
献立名	キスの天ぷら 春雨サラダ 納豆 白菜のみそ汁 果物	麻婆豆腐 ほうれん草の中華和え 桜えびのスープ 果物	煮魚 五目さんぴらごぼう 豚汁 果物	コーンクリームシチュー シーチキンサラダ きのごスープ 果物	カツの卵とじ 刻み昆布の炒め煮 大根のみそ汁 果物	幼児牛乳 お菓子					
乳児屋食	ご飯 チーズ	ひえご飯	梅ご飯	ご飯	きびご飯						
乳児おやつ	牛乳	牛乳	豆乳	牛乳	牛乳						
3時のおやつ	ほっとしモン 豆大福	ジョア フレーン りんご風味パイ	牛乳 豆腐ドーナツ	ジョア ストロベリー ビスケット	牛乳 のり塩つま芋						



1月の平均給与栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンC
3歳以上児	566kcal	22.3g	15.3g	282mg	2.5mg	32mg
3歳未満児	493kcal	20.2g	15.4g	345mg	1.9mg	22mg