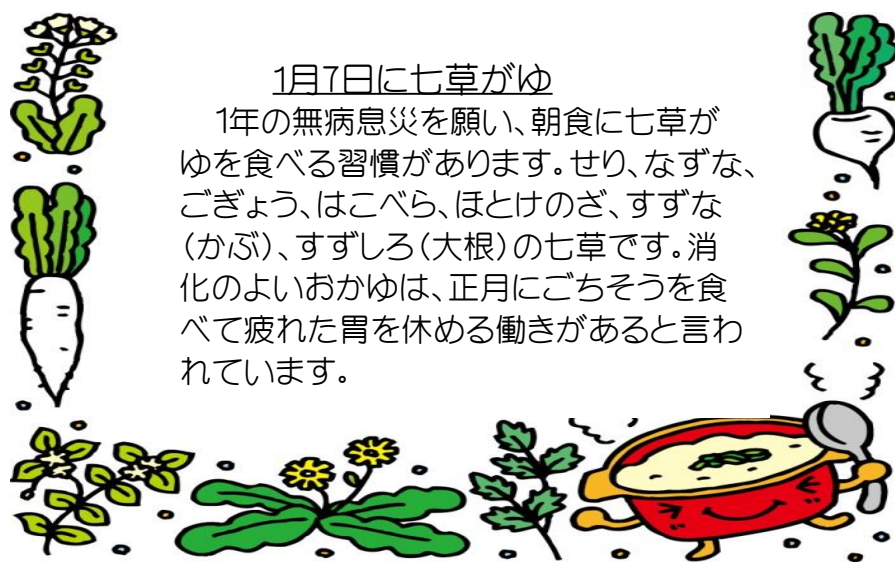


1月予定献立表 竹駒保育園

	月	火	水	木	金	土
		1 元旦	2 年始休み	3 年始休み	4	5
献立					高野豆腐の卵としごま酢きゃべつ 豆麩の味噌汁 りんご	麻婆豆腐 もやしのナムル 卵スープ バナナ
未満児 主食					ごはん	麻婆ごはん
おやつ					ヨーグルト 煎餅	
	7	8	9	10	11	12
献立	鯖の味噌煮 油揚げと青菜の煮浸し かにばっとう みかん	ひじき卵 カリフラワーのサラダ コーンときゃべつ のスープ ミニトマト	肉じゃが 大徳寺和え 若布の味噌汁 りんご	ささみフライ チーズサラダ 味噌けんちん汁 キウイフルーツ	豆腐のドライカレー風 切干しサラダ 春雨スープ みかん	手作り弁当 
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おやつ	人参バターケーキ 牛乳	磯辺もち 牛乳	ドーナツ 牛乳	ブルーベリーサンド 牛乳	豆銀糖 牛乳	
	14 成人の日	15	16	17	18	19
献立		生姜焼き スパゲッティーサラダ じゃが芋と青菜の 味噌汁 キウイフルーツ	松風焼き 青菜としめじの お浸し 花麩の清汁 りんご	鮭とチーズの春巻き もやしとピーマンの 中華和え にらたま汁 ミニトマト	豆腐ハンバーグ 若布マヨネーズサラダ ミネストローネ バナナ	ハムピカタ 青菜のごま和え きゃべつの味噌汁 みかん
未満児 主食		ごはん	ごはん	ごはん	卵ごはん	ごはん
おやつ		がんづき 牛乳	大学いも 牛乳	ゼリームース 煎餅	二色団子 牛乳	
	21	22	23	24	25	26
献立	中華のローストチキン 三色サラダ 野菜ミルクスープ スィーティー	筑前煮 白和え 大根汁 りんご	肉豆腐 かぼちゃサラダ もやしの味噌汁 キウイフルーツ	お誕生会 天丼 ブロッコリーと若布とお浸し 吉野汁 みかん	卵グラタン 豚肉とピーマンの炒め物 きのこスープ バナナ	祖父母参観日 仕出し弁当 牛乳 みかん
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごまごはん	天丼	ごはん	仕出し弁当
おやつ	ポテトピザ 牛乳	フルーツゼリー 煎餅	きな粉揚げパン 牛乳	ケーキ 牛乳	なべ焼き 牛乳	
	28	29	30	31		
献立	巣ごもり卵 ヤーコンきんぴら なめこ汁 キウイフルーツ	煮魚 ひじき炒り煮 五目うどん りんご	とりごま煮 カミカミサラダ しめじの味噌汁 みかん	茹卵ミートソースかけ ツナサラダ 若布コーンスープ スィーティー		
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん		
おやつ	白玉団子黒蜜かけ 牛乳	ごまポッキー 牛乳	やきそばロール 牛乳	さつま芋チーズケーキ 牛乳		

1月7日に七草がゆ

1年の無病息災を願い、朝食に七草がゆを食べる習慣があります。せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)の七草です。消化のよいおかゆは、正月にごちそうを食べて疲れた胃を休める働きがあると言われています。



以上児は家庭から持参するご飯栄養量は含まれていません。

栄養給与目標(以上児)

- エネルギー…417kcal
- たんぱく質…18.2g
- 脂質…17.5g

栄養給与目標(未満児)

- エネルギー…537kcal
- たんぱく質…19.8g
- 脂質…17.6g

