

1月の予定献立表

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
献立	元旦 あけまして ことしも	年始休み おめでと よろしくおね	年始休み ざいます がいます	松風焼き かにの酢の物 豆麩の味噌汁 みかん	いり豆腐 チーズサラダ 白菜と人参の味噌汁 りんご	ハムピカタ にらと挽肉の炒め物 牛乳 バナナ
未満児 主食				ごはん	ごはん	ごはん 青菜の味噌汁
おやつ				がんつき 牛乳	栗ようかん 牛乳	
	8	9	10	11	12	13
献立	成人の日 * * * 	ひじき卵 若布の煮物 大根汁 キウイ	鮭のグラタン 切り干しサラダ コーンとキャベツ のスープ みかん	肉豆腐 かぼちゃサラダ キャベツと油揚げ の味噌汁 りんご	タラフライ 深山和え 野菜ミルクスープ ミニトマト	手作り弁当 牛乳 
未満児 主食		ごはん	ごまごはん	ごはん	ごはん	
おやつ		フルーツサンド 牛乳	ヨーグルトゼリー 煎餅	ボンデーナッツ 牛乳	人参ケーキ 牛乳	
	15	16	17	18	19	20
献立	炒り鶏 小松菜のごま和え なめこ汁 キウイ	いが蒸し ごま酢キャベツ みそスープ バナナ	赤魚塩焼き 千草和え 豚汁 みかん	さつま芋とチーズの卵焼き もやしとピーマン の中華和え キャベツと若布の味噌汁 ミニトマト	肉団子のあんかけ ピーナッツ和え 春雨スープ キウイ	保育参観日 麻婆豆腐 拌三条 牛乳 りんご
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	麻婆豆腐ごはん 茄子の味噌汁
おやつ	オートミルククッキー 牛乳	ココアゼリー 煎餅	豆腐のごまだね団子 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	ジャムサンド 牛乳	
	22	23	24	25	26	27
献立	肉じゃが 青菜和え すまし汁 スウィーティー	みそおでん きゅうりもみ しめじの味噌汁 みかん	豆腐のドライカシ ごまもやし かきたま汁 キウイ	お誕生会 天丼 ブロッコリーと若布のお浸し 花麩の清汁 みかん	ローストチキン オーロラサラダ 凍豆腐の清汁 バナナ	ポテトオムレツ 野菜炒め 牛乳 りんご
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	天丼	ごはん	ごはん かぶの味噌汁
おやつ	プチパン 牛乳	パンナコッタ 煎餅	さつま芋素揚げ 牛乳	ケーキ 牛乳	豆銀糖 牛乳	
	29	30	31			
献立	海老と豆腐 のケチャップ和え キャベツの甘酢 五目スープ キウイ	鶏みそ焼き カリフラワーのサラダ 吉野汁 スウィーティー	親子煮 里芋の煮付け かにばっとう みかん			
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん			
おやつ	フレンチトースト 牛乳	しょうゆ団子 牛乳	ラスク 牛乳			



冬場は、基礎代謝量も増え、味覚的にもタンパク質・炭水化物・脂肪といったエネルギー源となるものを好みます。この消化・吸収・代謝を効率よくするためにも、野菜・海藻・果物・乾物をしっかりと取りましょう。

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・・・427kcal
- たんぱく質・・・19,1g
- 脂質・・・18,5g

栄養給与目標（未満児）

- エネルギー・・・542cal
- たんぱく質・・・20,7g
- 脂質・・・18,1g