

# 1月の予定献立表 1月の給食目標 ～色々な人に感謝して食べましょう～

曜日	月	火	水	木	金	土
日付			4日	5日	6日	7日
昼食	午前おやつ			牛乳・ビスケット	牛乳・煎餅	牛乳・煎餅
	主食			ご飯	麵	ご飯
副食	副食			ドライカレー ぶちぶちスープ りんご チーズ	焼きそば ポイルウインナー 冬野菜スープ みかん	ぶりの照り焼き 紅白なます 七草すまし汁 バナナ
	午後おやつ			牛乳・煎餅	牛乳・ビスケット	ヨーグルト ☆オートミールクッキー
日付	9日	10日	11日	12日	13日	14日
昼食	午前おやつ			牛乳・ビスケット	牛乳・煎餅	牛乳・ビスケット
	主食			ご飯	ご飯	ご飯
副食	副食	麻婆豆腐 春雨スープ オレンジ チーズ 新メニュー		鮭の味噌マヨ焼き 大根と豚肉の塩こうじ煮 五目味噌汁 バナナ	雪だるまハヤシライス フライドポテト もやしのスープ みかん	手作りさつま揚げ やみつきキャベツ 切干大根の味噌汁 バナナ
	午後おやつ	牛乳 ☆ぐるぐるあんぱん		牛乳 ☆麩のラスク	野菜ジュース・煎餅	ヨーグルト・ウエハース
日付	16日	17日	18日	19日	20日	21日
昼食	午前おやつ	牛乳・ビスケット	牛乳・煎餅	牛乳・ビスケット	牛乳・煎餅	牛乳・煎餅
	主食	ご飯	ご飯	ご飯	麵	ご飯
副食	副食	野菜そぼろ丼 豆腐の中華スープ オレンジ チーズ 新メニュー	鶏肉の葱味噌焼き ツナ納豆 かぶの味噌汁 バナナ	まぐろの甘酢ソース ブロッコリーのおかか和え 若布汁 りんご	きのこスパゲティ コンソメスープ みかん チーズ	煮込みハンバーグ マカロニグラタン 切干大根のスープ バナナ
	午後おやつ	牛乳 ☆フレンチトースト	牛乳・ビスケット	牛乳・煎餅	麦茶 ☆きつねおにぎり	ヨーグルト・ビスケット
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日
昼食	午前おやつ	牛乳・煎餅	牛乳・ビスケット	牛乳・煎餅	牛乳・ビスケット	牛乳・煎餅
	主食	ご飯	ご飯	ご飯	パン	ご飯
副食	副食	スタミナ焼肉丼 若布スープ バナナ チーズ 	鮭の人参マヨネーズ焼き れんこんのシャキシャキ炒め なめこ汁 オレンジ	とんかつ しらす和え さつま汁 りんご 	サンドイッチ (ハムチーズ・莓ジャム) マカロニサラダ シチュー みかん	かわいいの煮付け 五目金平 大根としめじの味噌汁 バナナ・チーズ
	午後おやつ	牛乳 ☆アップルパイ	牛乳 ☆マッシュポン	牛乳・ビスケット	牛乳・煎餅	ヨーグルト・ウエハース
日付	30日	31日				
昼食	午前おやつ	牛乳・ビスケット	牛乳・煎餅	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>あけましておめでとうございます♪ 今年もよろしくお願ひいたします(*^_^*) 子ども達に喜ばれるような給食作りを目指して頑張ります♪</p>   </div>		
	主食	ご飯	ご飯			
副食	副食	カレーライス きのこのスープ バナナ チーズ	鶏肉ののり塩唐揚げ カルシウム納豆 豆麩汁 オレンジ			
	午後おやつ	牛乳・スティックパン	牛乳 ☆かぼちゃのケーキ			

- ★材料発注の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ★☆マークは手作りおやつです。
- ★午前のおやつは3歳未満児のみです。
- ★毎週木曜日は完全給食の日です。ばなな組、ぶどう組、めろん組もご飯はいりません。
- ★土曜日は平均栄養価に含まれておりません。
- ★土曜日に登園するばなな組・ぶどう組・めろん組は毎週ご飯が必要です。

1月の平均栄養価			
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
588	22.4	18.3	2.2
559	20.4	17.4	1.9

※上が3歳以上児、下が3歳未満児の平均栄養価です。3歳以上児は米飯110gを含めた栄養価になります。