



# 1月 よていこんだてひょう



立根保育園 3歳以上児

日	曜日	献立名	おやつ
6	月	カレーシチュー・フルーツヨーグルト	カステラ・牛乳
7	火	七草風みそ汁・松風焼き・紅白なます・ゼリー	スイートポテト・麦茶
8	水	ほうれん草と豆腐のスープ・野菜コロッケ・ランチョン Pasta・りんご	せんべい・枝豆・牛乳
9	木	いものこ汁・みかん	金時豆ケーキ・牛乳
10	金	パンプキンシチュー・ハンバーグ・ブロッコリーと人参のグラッセ・りんご	クッキー・牛乳
14	火	マーボー豆腐・魚肉ソーセージのバジル焼き・棒棒鶏・ゼリー	チーズフランス・牛乳
15	水	洋風炊き込みご飯・コンソメスープ・エビマヨ・カラフルサラダ・苺	デコドーナツ・牛乳
16	木	けんちん汁・肉団子・野菜のなめたけ和え・ゼリー	クッキー・牛乳
17	金	四川風スープ・鶏肉の生姜焼き・りんごサラダ・ヨーグルト	あんまん・牛乳
18	土	パン・牛乳	
20	月	豆乳コーンシチュー・ウィンナー・きゅうりと人参のナムル・ゼリー	せんべい・牛乳
21	火	キムチ鍋風・五色納豆・りんご	シュガーバタートースト・牛
22	水	みそ汁・赤魚煮・ちくわとひじき小松菜の和え物・ヨーグルト	マーラーカオ・牛乳
23	木	まいたけ汁・厚揚げのそぼろ煮・野菜きんぴら・グレープフルーツ	キッシュ・麦茶
24	金	親子煮・白菜ときゅうりカニカマのポン酢和え・ヨーグルト	米粉タルト・牛乳
27	月	納豆汁・鶏肉のチーズ焼き・カミカミサラダ・ゼリー	ロールケーキ・牛乳
28	火	すいとん汁・サーモンのバターしょうゆ焼き・ほうれん草のごま和え・ヨーグルト	マドレーヌ・牛乳
29	水	カレーマカロニ・コーンコロッケ・ヤーコンサラダ・ゼリー	クッキー・牛乳
30	木	そうめん汁・ハムカツ・切り干し大根とひじきの炒煮・りんご	フルーツサンド・麦茶
31	金	なめこと3種の豆腐みそ汁・肉じゃが・キャベツとツナの酢の物・みかん	だんご・牛乳

1月予定栄養摂取量 エネルギー474kcal 蛋白質22.2g 脂質18.7g 塩分2.2g

## 1月の行事予定



9日(木) おにぎりの日

※お家からのおにぎりお願いします😊

15日(水) お誕生会🎂

※お家からのご飯はいりませんよ

14・21・28日ヤッホークラブです。おたのしみに(^^♪





# 1月よていこんだてひょう



立根保育園 3歳未満児

日	曜日	午前おやつ	献立名	おやつ
6	月	ポーロ	ご飯・カレーシチュー・フルーツヨーグルト	カステラ・牛乳
7	火	せんべい	ご飯・七草風みそ汁・松風焼き・紅白なます・ゼリー	スイートポテト・麦茶
8	水	ビスケット	ご飯・ほうれん草と豆腐のスープ・野菜コロッケ・ランチョンパスタ・りんご	せんべい・牛乳
9	木	チーズ	ご飯・いものこ汁・みかん	金時豆ケーキ・牛乳
10	金	バナナ	ご飯・パンプキンシチュー・ハンバーグ・ブロッコリーと人参のグラッセ・りんご	クッキー・牛乳
14	火	ポーロ	ご飯・マーボー豆腐・魚肉ソーセージのバジル焼き・棒棒鶏・ゼリー	チーズフランス・牛乳
15	水	豆乳	ご飯・洋風炊き込みご飯・コンソメスープ・エビマヨ・カラフルサラダ・苺	デコドーナツ・牛乳
16	木	せんべい	ご飯・けんちん汁・肉団子・野菜のなめたけ和え・ゼリー	クッキー・牛乳
17	金	ビスケット	ご飯・四川風スープ・鶏肉の生姜焼き・りんごサラダ・ヨーグルト	あんまん・牛乳
18	土	ウエハース	パン・牛乳	
20	月	豆乳	ご飯・豆乳コーンシチュー・ウィンナー・きゅうりと人参のナムル・ゼリー	せんべい・牛乳
21	火	ポーロ	ご飯・キムチ鍋風・五色納豆・りんご	シュガーバタートースト・牛
22	水	バナナ	ご飯・みそ汁・赤魚煮・ちくわとひじき小松菜の和え物・ヨーグルト	マーラーカオ・牛乳
23	木	チーズ	ご飯・またけ汁・厚揚げのそぼろ煮・野菜きんぴら・グレープフルーツ	キッシュ・麦茶
24	金	せんべい	ご飯・親子煮・白菜ときゅうりカニカマのポン酢和え・ヨーグルト	米粉タルト・牛乳
27	月	ビスケット	ご飯・納豆汁・鶏肉のチーズ焼き・カミカミサラダ・ゼリー	ロールケーキ・牛乳
28	火	バナナ	ご飯・すいとん汁・サーモンのバターしょうゆ焼き・ほうれん草のごま和え・ヨーグルト	マドレーヌ・牛乳
29	水	せんべい	ご飯・カレーマカロニ・コーンコロッケ・ヤーコンサラダ・ゼリー	クッキー・牛乳
30	木	ポーロ	ご飯・そうめん汁・ハムカツ・切り干し大根とひじきの炒煮・りんご	フルーツサンド・麦茶
31	金	ビスケット	ご飯・なめこと3種の豆腐みそ汁・肉じゃが・キャベツとツナの酢の物・みかん	スティックケーキ・牛乳

1月予定栄養摂取量 エネルギー550kcal 蛋白質21.6g 脂質17.5g 塩分1.9g

※水分補給、虫歯予防に麦茶が出ています。

