



1月よていこんだてひょう



たっこんこどもえん 以上児

月	火	水	木	金 1	土 2
				年始休み	
4	5	6	7	8	9
希望保育	希望保育	ほうれん草と豆腐のスープ 肉じゃが ヨーグルト	七草風みそ汁 松風焼き 紅白なます ゼリー	いものこ汁 みかん	希望保育
		せんべい・枝豆・牛乳	クッキー・牛乳	だんご・牛乳	
11	12	13	14	15	16
成人の日	四川風スープ 肉団子 カミカミサラダ ゼリー	カレーシチュー フルーツヨーグルト	卵豆腐のすまし汁 厚揚げのそぼろ煮 磯香和え りんご	納豆汁 鮭のバターしょうゆ焼き 和風スパゲッティサラダ ゼリー	パン 牛乳
	シュガーバタートースト・牛乳	ミニパン・牛乳	金時豆ケーキ・牛乳	ビスケット・牛乳	
18	19	20	21	22	23
	ヤッホークラブ	お誕生会			
わかめのみそ汁 野菜コロケ 切干大根の炒煮 りんご	春雨スープ 鶏肉のマリネ ちくわときゅうりの中華和え ゼリー	ケチャップライス ニラ玉スープ エビマヨ グリーンサラダ みかん	マカロニのクリーム煮 魚肉ソーセージ焼き チンゲン菜のナムル ゼリー	親子煮 ポテトサラダ ヨーグルト	希望保育
せんべい・牛乳	マーラーカオ・牛乳	デコドーナツ・牛乳	カステラ・牛乳	キッシュ・麦茶	
25	26	27	28	29	30
	ヤッホークラブ				
キムチ鍋風 りんごサラダ ゼリー	ミネストローネスープ ハムカツ ブロッコリーのごま和え ヨーグルト	肉豆腐 五色納豆 ゼリー	根菜ゴロゴロみそ汁 赤魚煮 白菜とカニカマのポン酢和え ヨーグルト	なめこ汁 鶏カツ ひじきの炒煮 りんご	きつねうどん バナナ 牛乳
クッキー・牛乳	フルーツサンド・麦茶	カスタードケーキ・牛乳	チーズフランス・牛乳	せんべい・牛乳	

1月の行事予定

8日(金) おにぎりの日
※お家からのおにぎりをお願いします。

20日(水) お誕生会 🎂
※お家からのごはんはいりませんよ



19, 26日
ヤッホークラブです
お楽しみに♪

1月の予定栄養摂取量

エネルギー 443kcal
タンパク質 20.9g
脂質 17.3g



1月よていこんだてひょう



たっこんどもえん 未満児

月	火	水	木	金	土
				1	2
4	5	6	7	8	9
希望保育 	希望保育	ポーロ ごはん ほうれん草と豆腐のスープ 肉じゃが ヨーグルト せんべい・牛乳	せんべい ごはん 七草風みそ汁 松風焼き 紅白なます ゼリー クッキー・牛乳	ビスケット ごはん いものこ汁 みかん ミニパン・牛乳	希望保育
11	12	13	14	15	16
成人の日 	バナナ ごはん 四川風スープ 肉団子 カミカミサラダ ゼリー	ビスケット ごはん カレーシチュー フルーツヨーグルト	ポーロ ごはん 卵豆腐のすまし汁 厚揚げのそぼろ煮 磯香和え りんご 金時豆ケーキ・牛乳	せんべい ごはん 納豆汁 鮭のバターしょうゆ焼き 和風スパゲッティサラダ ゼリー ビスケット・牛乳	ウエハース パン 牛乳
18	19	20	21	22	23
ポーロ ごはん わかめのみそ汁 野菜コロッケ 切干大根の炒煮 りんご せんべい・牛乳	チーズ ごはん 春雨スープ 鶏肉のマリネ ちくわときゅうりの中華和え ゼリー マーラーカオ・牛乳	豆乳 ケチャップライス ニラ玉スープ エビマヨ グリーンサラダ みかん デコドーナツ・牛乳	せんべい ごはん マカロニのクリーム煮 魚肉ソーセージ焼き チンゲン菜のナムル ゼリー カステラ・牛乳	ビスケット ごはん 親子煮 ポテトサラダ ヨーグルト キッシュ・麦茶	希望保育
25	26	27	28	29	30
せんべい ごはん キムチ鍋風 りんごサラダ ゼリー クッキー・牛乳	ポーロ ごはん ミネストローネスープ ハムカツ ブロッコリーのごま和え ヨーグルト フルーツサンド・麦茶	バナナ ごはん 肉豆腐 五色納豆 ゼリー カスタードケーキ・牛乳	サブレ ごはん 根菜ゴロゴロみそ汁 赤魚煮 白菜とカニカマのポン酢和え ヨーグルト チーズフランス・牛乳	豆乳 ごはん なめこ汁 鶏カツ ひじきの炒煮 りんご せんべい・牛乳	ウエハース きつねうどん バナナ 牛乳

※水分補給、虫歯予防に
麦茶が出ています。

1月の予定栄養摂取量

エネルギー	517kcal
タンパク質	21.2g
脂質	16.1g

