



1月のこんだて

日頃市保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー
1	水		年始休み		
2	木		年始休み		
3	金		年始休み		
4	土		〈お弁当の日〉		
5	日				
6	月	ミニパン	鶏肉の香味焼き・変わり五目煮・なめこ汁	お麴ラスク・牛乳100	450
7	火	菓子	ぶりの照焼き・白菜のゆずこんぶ和え・七草入りすいとん汁（みそ味）・果物	ごま揚げパン・牛乳100	453
8	水	果物	納豆の卵焼き・カリカリベーコンサラダ・やさいスープ	わかめとチーズのおにぎり・牛乳100	441
9	木	菓子	ポークカレー・フルーツヨーグルト・かき玉スープ	黒糖ホットケーキ・牛乳100	466
10	金	果物	ミートボール・温野菜・根菜のポトフ・果物	菓子・牛乳200	463
11	土		〈お弁当の日〉		
12	日				
13	月		成人の日		
14	火	菓子	鮭のマヨネーズ焼き・ひじきとハムのソテー・小松菜のみそ汁	黒豆蒸しパン・牛乳100	428
15	水	果物	〈おむすびの日〉 松風焼き・青菜とレンコンのごま和え・まめ麴汁・果物	みたらし団子・牛乳100	455
16	木	ヨーグルト	カレーコロッケ・コールスローサラダ・コンソメスープ・果物	ウインナーパン・牛乳100	443
17	金	果物	スペイン風卵焼き・ビーフンと野菜の炒め物・みそ汁・果物	菓子・ジョア	428
18	土	菓子	パン・シチュー・果物	希望保育のみおやつ持参	445
19	日				
20	月	菓子	〈ほかほかごはんの日〉 さばのごま味噌焼き・きんぴらごぼう・さつま汁・果物	シュガーパイ・牛乳100	470
21	火	ミニジョア	八宝菜・りんごのサラダ・中華風コンスープ	ドーナツ・牛乳100	456
22	水	菓子	〈誕生会〉	フルーツパフェ・牛乳100	
23	木	果物	マーボー春雨・わかめの酢の物・やさいスープ	ザクザククッキー・牛乳100	453
24	金	ヨーグルト	巣ごもり卵・さつま芋とブロッコリーの炒め物・豚肉と押し麦のスープ	菓子・牛乳200	474
25	土		〈お弁当の日〉		
26	日				
27	月	菓子	おでん・ほうれん草ともやしの磯和え・どさんこ汁	肉まん・牛乳100	459
28	火	ミニジョア	炒り卵の中華あんかけ・さきいかサラダ・生揚げのみそ汁	じゃこトースト・牛乳100	448
29	水	果物	ポークビーンズ・ひじきのサラダ・卵スープ・果物	マカロニきな粉・牛乳100	401
30	木	菓子	ささみフライ・マカロニサラダ・冬野菜ほかほかスープ	アップルケーキ・牛乳100	450
31	金	果物	赤魚の塩焼き・青菜と卵のおかか和え・豚汁・果物	菓子・牛乳200	460

※午前のおやつは3歳未満児のみです。 ※※エネルギー（kcal）は3歳以上児の数値です

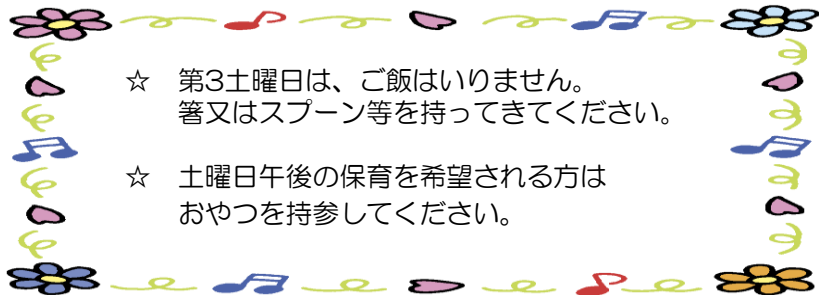


15日(水) おむすびの日
全員、手作りのおむすびを持ってきてください。

20日(月) ほかほかごはんの日
年長児がお米を研いでご飯を炊きます。
炊きあがったご飯を食べるので、すみれ組とさくら組は、空のお弁当箱を持ってきてください。たんぽぽ組とちゅうりっぷ組は、保育園の食器を使います。

22日(水) 誕生会
お楽しみ給食なのでご飯はいりません。
箸又はスプーン等を持ってきてください。

4日(土) お弁当の日
11日(土) //
25日(土) //
お弁当、水筒(水または麦茶)、1回分のおやつを忘れずに持ってきてください。



☆ 第3土曜日は、ご飯はいりません。
箸又はスプーン等を持ってきてください。

☆ 土曜日午後の保育を希望される方は
おやつを持参してください。

12月の栄養摂取量

	エネルギー		たんぱく質		脂質		塩分	
区分	未満児	以上児	未満児	以上児	未満児	以上児	未満児	以上児
12月分	576	451	22.0	21.3	19.8	21.9	1.6	1.8

都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。