



# 1月のこんだて



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー
1	日		年始休み		
2	月		年始休み		
3	火		年始休み		
4	水		〈お弁当の日〉	希望保育のみおやつ持参	
5	木		〈お弁当の日〉	希望保育のみおやつ持参	
6	金	スポロン	松風焼き・変わり五目煮・七草汁・果物	菓子・牛乳(200)	453
7	土	果汁	スープスパゲティ・果物・ヨーグルト	希望保育のみおやつ持参	
8	日				
9	月		成人の日		
10	火	果物	赤魚と大根の煮物・ひじきとハムのソテー・みそ汁	黒豆蒸しパン・牛乳(100)	415
11	水	やさしいジュース	鶏肉の香味焼き・白菜のゆず昆布和え・みそ汁・果物	焼きうどん・牛乳(100)	396
12	木	ヨーグルト	〈おむすびの日〉 ミートボール・フレンチサラダ・根菜のポトフ	お麩ラスク・牛乳(100)	439
13	金	果汁	炒り卵の中華あんかけ・さきいかサラダ・ひつまみ・果物	菓子・牛乳(200)	442
14	土		〈お弁当の日〉		
15	日				
16	月	のむヨーグルト	八宝菜・さつま芋のオレンジ煮・中華風コーンスープ	わかめとチーズのおにぎり・麦茶	401
17	火	果物	巣ごもり卵・ブロッコリーのごま和え・豚肉と押し麦のスープ	ザクザククッキー・牛乳(100)	448
18	水	スポロン	〈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・のっぺい汁	きな粉揚げパン・牛乳(100)	418
19	木	牛乳	〈誕生会〉	バナナブレッド・オレンジジュース	
20	金	やさしいジュース	さっぱり生姜焼き・納豆サラダ・みそ汁・果物	菓子・牛乳(200)	454
21	土	果汁	タンメン・果物・ヨーグルト	希望保育のみおやつ持参	
22	日				
23	月	果汁	納豆の卵焼き・カリカリベーコンサラダ・みそ汁	おからきな粉スコーン・牛乳(100)	446
24	火	やさしいジュース	カレーライス・花野菜サラダ・かき玉汁・果物	白玉ぜんざい・牛乳(100)	452
25	水	果物	おでん・野菜の磯和え・どさんこ汁	アメリカドッグ・牛乳(100)	430
26	木	果汁	かぼちゃコロッケ・マカロニサラダ・みそ汁	中華まん・ジョア	453
27	金	スポロン	ぶりの照焼き・青菜と卵のおかか和え・豚汁・果物	菓子・牛乳(200)	454
28	土		〈お弁当の日〉		
29	日				
30	月	やさしいジュース	ささみフライ・コールスローサラダ・みそ汁	フルーツサンド・牛乳(100)	426
31	火	果物	ポークビーンズ・ひじきの和え物・鮭のクリームシチュー	がんづき・お茶	412

※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



## 12日(木) おむすびの日

手作りのおむすびを持ってきてください。

## 18日(水) ほかほかごはんの日

年長児がお米と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。たんぼほ組とちゅうりっぷ組は、保育園の食器を使います。

## 19日(木) 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。

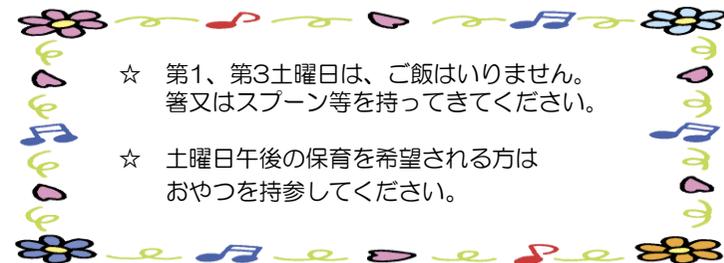
## 4日(水) お弁当の日

5日(木) //

14日(土) //

28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1、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	599	436	23.1	20.9	21.4	21.6	1.8	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。