

令和6年 1月 献立予定表

今月の予定



月	火	水	木	金	土
1 【 元旦 】	2 《 年始休み 》	3 《 年始休み 》	4 《 お弁当の日 》	5 《 お弁当の日 》	6 《 お弁当の日 》
8 【 成人の日 】	9 菓子 鶏肉の香味焼き 白菜のゆず昆布和え みそ汁・果物 お麩ラスク 435 kcal 牛乳(100)	10 果物 納豆の卵焼き カリカリベーコンサラダ 豚肉と押麦のスープ きな粉揚げパン 453 kcal 牛乳(100)	11 菓子 鮭のマヨネーズ焼き ひじきとハムのソテー みそ汁・果物 スコーン 454 kcal 牛乳(100)	12 やさいジュース ミートボール フレンチサラダ 根菜のポトフ・果物 菓子 440 kcal 牛乳(200)	13 《 お弁当の日 》
15 《 おむすびの日 》 松風焼き・まめ麩汁 青菜とレンコンのごま和え 黒豆蒸しパン 447 kcal 牛乳(100)	16 菓子 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 白玉団子 449 kcal 牛乳(100)	17 果物 スペイン風卵焼き ビーフンと野菜の炒め物 みそ汁 ザクザククッキー 455 kcal 牛乳(100)	18 ミニジョア 八宝菜 さつまいもとりんごのサラダ 中華風コーンスープ おやつパン 435 kcal 牛乳(100)	19 やさいジュース 《 ほかほかごはんの日 》 さばのごまみそ焼き・果物 きんぴらごぼう・すいとん汁 菓子 438 kcal 牛乳(200)	20 果汁 焼きそば 果物 ヨーグルト 希望保育のみ おやつ持参
22 果物 ポークカレー 花野菜サラダ かきたま汁 中華まん 485 kcal 牛乳(100)	23 菓子 《 お誕生会 》 フルーツパフェ 牛乳(100)	24 菓子 ぶりの照焼き 青菜と卵のおかか和え 豚汁 マドレーヌ 469 kcal 牛乳(100)	25 チーズ マーボー春雨 わかめの酢の物 やさいスープ・果物 ヨーグルト 43 kcal ビスケット	26 果物 菓ごもり卵 さつまいとブロッコリーの炒め物 みそ汁 菓子 421 kcal 牛乳(200)	27 《 お弁当の日 》
29 やさいジュース おでん 野菜の磯和え どさんこ汁 アメリカンドッグ 434 kcal 牛乳(100)	30 菓子 炒り卵の中華あんかけ さきいかサラダ やさいスープ・果物 わかめとチーズのおにぎり 440 kcal 牛乳(100)	31 果物 ポークビーンズ ひじきのサラダ みそ汁・果物 シュガートースト 431 kcal 牛乳(100)	<div data-bbox="1090 1370 1538 1530" data-label="Text"> <p>第3土曜日は、ごはんはいりません。 箸又はスプーン等を持ってきてください。 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。</p> </div>		

口の中の数字は3歳以上児のエネルギー量です。

4日(木) お弁当の日
5日(金) //
6日(土) //
13日(土) //
27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。

15日(月) おむすびの日
手作りのおむすびを持ってきてください。

19日(金) ほかほかごはんの日
さくら組がお米を研いでご飯を炊きます。炊き上がったご飯を食べるので、さくら組すみれ組は、空のお弁当箱を持ってきてください。たんぼぼ組・ちゅうりっぷ組は保育園の食器をつかいます。

23日(火) お誕生会
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。



12月の栄養摂取量

	未満児	以上児
エネルギー	559 kcal	459 kcal
たんぱく質	21.4 g	21.1 g
脂質	19.3 g	21.7 g
塩分	1.6 g	1.7 g