

# 1月予定献立表

発行日：令和2年12月24日

	月		火		水		木		金		土	
午前おやつ									1		2	
昼食	12/29～1/3 年末年始休園											
午後おやつ												
午前おやつ	4	豆乳	5	牛乳	6	牛乳	7	牛乳	8	牛乳	9	牛乳
昼食	豚肉チャーハン たまごスープ 春雨サラダ		カレーライス 大豆のころころサラダ バナナ		ご飯 味噌汁 鶏肉と芋の甘辛煮 小松菜のおかか和え		トマトツナスパゲティー かぼちゃのスープ コールスローサラダ		ご飯 白菜とえのきのすまし汁 白身魚の竜田揚げ 切り干し大根のさっぱり和え		ご飯 かぶのすまし汁 キャベツと豚肉の味噌炒め 胡瓜のフレンチサラダ	
午後おやつ	牛乳・ドーナツ		牛乳・マーマレード蒸しパン		牛乳・麩のラスク		お茶・七草粥		牛乳・フライドポテト		牛乳・ビスコ	
午前おやつ	11		12	牛乳	13	飲むヨーグルト	14	牛乳	15	牛乳	16	牛乳
昼食	成人の日		【体育指導】 ご飯 味噌汁 さわらのカレー風味焼き 千草和え		ご飯 かきたま汁 肉じゃが 胡瓜とコーンのサラダ		ご飯 野菜スープ 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ		三色そぼろ丼 味噌汁 キャベツのゆかり和え みかん		五目うどん さつまいもとひじきの煮物 バナナ	
午後おやつ			牛乳・豆乳もち		牛乳・フレンチトースト		牛乳・ポンデケージョ		お茶・フルーチェ		牛乳・パイ菓子	
午前おやつ	18	牛乳	19	牛乳	20	野菜ジュース	21	牛乳	22	牛乳	23	牛乳
昼食	【食育の日 近畿地方】 ご飯 ばち汁 さわらの西京焼き 白菜の和え物		ご飯 チンゲン菜のスープ 鶏のから揚げ ほうれん草のナムル		ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 梅ドレッシングサラダ りんご		ご飯 味噌汁 鶏肉のレモンづけ もやしの彩り和え		【誕生日会】 ロールパン ベーコンと野菜のスープ グラタン ゆでブロッコリー		マーボー丼 鶏がらスープ もやしのごま和え	
午後おやつ	お茶・お好み焼き		牛乳・きなこマカロニ		牛乳・バームクーヘン		牛乳・スイートポテト		牛乳・桃のカップケーキ		牛乳・甘辛せんべい	
午前おやつ	25	牛乳	26	牛乳	27	オレンジジュース	28	牛乳	29	牛乳	30	牛乳
昼食	ご飯 春菊のすまし汁 鶏肉の和風あんかけ ピーマンのツナ和え		ご飯 春雨スープ 鮭のムニエル 炒り卵のサラダ		味噌煮込みうどん 小松菜の和え物 キウイ		ご飯 きのこスープ 鶏肉とコーンの炒め物 かぼちゃのサラダ		ご飯 豚汁 白身魚の香草揚げ キャベツの酢の物		ご飯 なめこの味噌汁 豚肉の生姜焼き 胡瓜と人参の甘酢和え	
午後おやつ	牛乳・クッキー		お茶・りんごヨーグルト		お茶・昆布おにぎり		牛乳・バナナ蒸しパン		牛乳・サーターアンダギー		牛乳・ビスケット	

※献立が変更する場合があります。ご了承ください。  
※延長おやつは、ビスケット・せんべい・サブレ・パイ・ラムネを提供します。

献立平均給与栄養量 幼児 エネルギー 567kcal たんぱく質 22.3g 脂質 19.1g 乳児 エネルギー 470kcal たんぱく質 18.5g 脂質 16.3g