

～ 令和4年度栄養量～

目標 1月

エネルギー 404kcal 418kcal

たんぱく質 18.7g 17.8g

脂質 17.3g 17.7g

塩分 1.6g 1.7g



# 1月よていこんだてひょう

以上児(たんぽぽ組 ひまわり組 ふじ組)

いわさきこども園

	月	火	水	木	金	土
			4	5	6	7
午前	年長さん(ふじ組)の希望を献立に取り入れています。 1月の希望献立は次の通りです。		幼児牛乳	幼児牛乳	牛乳	幼児牛乳
昼食	10日 ミートソース…えまさん 16日 ピザ…せいるさん 20日 やきそば…とわさん たいせいさん 25日 コーンコロッケ…ふうなさん 26日 グラタン…(ふ)れいなさん	ごはんのいない日 10日(火) 17日(火) 20日(金)	さつま芋の味噌汁 ホッケのみりん焼き 塩こんぶ和え デザート	チキンカレー 和風サラダ 野菜ジュース	えのきの味噌汁 ぶた大根 げんきヨーグルト	ふりかけ シチュー ひじき卵焼き おひたし デザート
午後			幼児牛乳 せんべい	幼児牛乳 ムーンライトクッキー	牛乳 プチアメリカンドック	幼児牛乳 せんべい
	9	10	11	12	13	14
午前	成人の日		りんごジュース	牛乳	牛乳	幼児牛乳
昼食			梅干 もやしの味噌汁 ミートオムレツ うまっこりー 青りんごゼリー	かぶの味噌汁 赤魚の煮魚 マカロニサラダ バナナ	なめことうどん入りスープ おでん風煮 ホワイトミニー	中華スープ さんま煮魚 ごま和え デザート
午後			牛乳 リッツ	飲むヨーグルト 純米せんべい	牛乳 クリームブッセ	幼児牛乳 せんべい
	16	17	18	19	20 *ごはんのいない日*	21
午前	牛乳	ぶどうジュース *ごはんのいない日*	幼児牛乳	牛乳	野菜とりんごのジュース	幼児牛乳
昼食	ハッシュドポーク 中華和え ヤクルトLT	しょうゆラーメン ギョーザ みかん	南瓜ポタージュ 鶏肉のにんにくしょうゆ煮 焼き野菜 まきばのヨーグルト	納豆汁 厚焼卵 カレーもやし パン缶	やきそば すまし汁 しゅうまい すりおろしりんごゼリー	わかめの味噌汁 さばの塩焼き スイートポテトサラダ デザート
午後	牛乳 ピザ	アイス ミレービスケット	牛乳 ぽたぽた焼き	牛乳 ハッピーターン	牛乳 ケーキ	幼児牛乳 せんべい
	23	24	25	26	27	28
午前	幼児牛乳	幼児牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	幼児牛乳
昼食	長芋の味噌汁 塩ほっけの焼魚 キャベツのソース炒め ぶどうゼリー	かきたま汁 白菜と春雨のマーボー風 コンポート	根菜汁 コーンコロッケ 切干大根サラダ バナナ	ふりかけ コンソメスープ グラタン りんご	庄内麩の味噌汁 ヒレカツ ブロッコリー・トマト ヤクルト	白菜の味噌汁 肉野菜炒め デザート
午後	牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 お絵かきパン	幼児牛乳 野菜のケーキ	ヨーグルト和え	幼児牛乳 ビスケットパン	幼児牛乳 せんべい
	30	31	<p>◇冬も水分補給を忘れずに◇</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*暖かい室内にいるとき</li> <li>*外遊びのあと</li> <li>*車に乗っているとき</li> <li>*起床後すぐ</li> <li>*入浴後</li> </ul> <p>⇨ こんなときは体がカラカラです ⇨</p> <p>ウイルスは寒く乾燥した場所を好みます。口内やのどが乾燥すると、ウイルスが付着しやすくなるため、こまめな水分補給で湿らせておくことが感染症対策としても効果的です。冬こそ意識して、水分補給のタイミングをつくるようにしましょう。</p>			
午前	幼児牛乳	牛乳				
昼食	挽肉カレー ツナサラダ オレンジジュース	舞茸の味噌汁 塩鮭の焼魚 白菜風味和え 生パン				
午後	幼児牛乳 チョイスクッキー	牛乳 今川焼き				



|  
|