

いちご組
ちゅうりっぷ組



よていこんだてひょう



みたけこども園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	★ お正月を食育の時間に ★ 食材の買い物に出かけたり、食卓をみんなで囲んだりするお正月は子どもが食にふれる絶好の機会です。 この時季にしかお店に並ばない食材を選んだり配膳をしたりと、お手伝いの機会にもなります。 お子さんと一緒にお正月の食卓を彩ってみてはいかがでしょうか。 					4 牛乳
昼食	ばら組の希望献立です。おたのしみに！ ★ からあげ 16日(木) ★ やきにく 23日(木) ★ ハンバーガー 20日(月) ★ ハヤシライス 22日(水)					ごはん 魚と玉ねぎのカレー煮 もやし中華風和え物 えのきのみそ汁 デザート
午後						牛乳、幼児用お菓子
午前	6 牛乳	7 牛乳	8 牛乳	9 牛乳	10 幼児りんごジュース	11 牛乳
昼食	ぼたっごごはん 切干大根の炒め煮 けんちんみそ汁 バナナ	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 春雨サラダ ごぼうのみそ汁 みかん	ごはん 味のり だし巻きひじき卵 れんこんのきんぴら 青菜のおひたし さつま芋みそ汁 デザート	肉うどん コーンコロック 青菜おひたし オレンジゼリー	シーチキンカレーライス ポイルウインナー 醤油フレンチ ショア	ごはん 煮魚 サラスパサラダ なめこととうふのみそ汁 デザート
午後	牛乳、クリームパン	牛乳、せんべい	牛乳、味噌蒸しパン	麦茶、わかめおにぎり	おやつラーメン	牛乳、幼児用お菓子
午前	13	14 幼児牛乳	15 牛乳	16 牛乳	17 飲むヨーグルト	18 牛乳
昼食	 成人の日	親子丼 きゅうりの昆布あえ わかめとかぶのみそ汁 オレンジ	ごはんごましおふりかけ 鶏のから揚げ サクサクれんこんサラダ ゆでブロッコリー みそ汁 アセロラFeゼリー	納豆ごはん ほうれん草のツナ酢和え 大根のそぼろ煮 ヤクルト65	ごはん ぶりの照り焼き ポテトサラダ ふりのみそ汁 バナナ	ごはん 豚肉とキャベツの炒め物 じゃが芋のみそ汁 デザート
午後		牛乳、ジャムのサンドイッチ	牛乳、せんべい	飲む野菜と果実、おからケーキ	幼児牛乳、ビスケット	牛乳、幼児用お菓子
午前	20 幼児牛乳	21 牛乳	22 牛乳	23 幼児牛乳	24 牛乳	25 牛乳
昼食	ロールパン ハンバーグ 焼きポテト うまっこりー コーンクリームスープ 幼児りんごジュース 	お誕生日 ごはん さんまのかば焼き キャベツの甘酢和え トマト じゃが芋のみそ汁 ゼリー	ハヤシライス 変わりサラダ ゼリー 麦茶	ごはん 焼肉 キャベツのカニ風味サラダ かぶのみそ汁 りんご	ひじきごはん しゅうまい ひじきの煮物 冬野菜のシチュー いちご	ごはん 厚揚げの中華煮 ポイルブロッコリー 大根のみそ汁 デザート
午後	牛乳、ケーキ	牛乳、せんべい	幼児牛乳、にんじんボンデケーキ	げんきヨーグルト、ハッピータン	まめびよココア、あられ	牛乳、幼児用お菓子
午前	27 幼児牛乳	28 牛乳	29 野菜ジュース	30 幼児牛乳	31 幼児牛乳	
昼食	中華丼 みたけのみそ汁 プリン	ごはん さばのみそ煮 白菜のおかか和え 南瓜入り豆乳豚汁 オレンジ	ごはん ポークチャップ きゅうりのごま和え なすのみそ汁 コンポート	パン マカロニ海老グラタン コンソメスープ ゼリー	ごはん のりふりかけ 鶏肉のごまみそ焼き 和風サラダ えのきとわかめのみそ汁 ゼリー	
午後	麦茶、もちもちポテト	フルーツヨーグルト、ウエハース	幼児牛乳、ビスケット	みかん、せんべい	牛乳、パインチーズクラッカー	

今年度目標エネルギー
エネルギー 465kcal
たんぱく質 17.4g
脂質 13.9g
塩分 1.5g
今月一人あたりの栄養量
エネルギー 478kcal
たんぱく質 18.3g
脂質 16.0g
塩分 1.4g