

2022年 1月 献立

午前	牛乳、ビスケット	牛乳、塩せんべい	牛乳、ポーロ	牛乳、ウエハース	牛乳、塩せんべい
	3	4	5	6	7
昼食		御飯、豆乳汁（野菜）、さけのみそ漬け焼き、きんぴらごぼう、フチゼリー	御飯、みそ汁（さといも・ねぎ）、鶏のから揚げ、小松菜のおかかあえ（かにかま）、りんご、もも缶	コッペパン、かぶのスープ、カレイのムニエル、マカロニサラダ、みかん	御飯、みそ汁（油揚げ・もやし）、肉豆腐、きゅうりとささみのゴマ酢和え、フチゼリー
午後		麦茶、バナナケーキ	麦茶、チャーハン（ツナ・ひじき）	麦茶、さつまいもおにぎり	麦茶、大学かぼちゃ
	10 成人の日	11 始業式	12 郵便局開局	13	14
昼食		カレーライス、春雨の中華サラダ、バナナ	御飯、みそ汁（キャベツ・えのき）、ほっけの塩焼き、里芋と切干大根の旨煮、パン缶	ぶどうパン、はるさめスープ（はくさい）、タンドリーチキン、ほうれん草とコーンのソテー、ヨーグルト	麦ご飯、みそ汁（じゃが芋・たまねぎ）、ぶり大根、コールスローサラダ、フチゼリー
午後		麦茶、チヂミ（しらす）	麦茶、豆腐スコーン	麦茶、おにぎり（おかか）	麦茶、五目ビーフン
	17	18 お誕生会	19	20	21 お茶会
昼食	御飯、みそ汁（なめこ・ねぎ）、鶏肉と大豆の揚げ煮、かぶの塩昆布あえ、フチゼリー	パン、ハンバーグ、コンスープ、ポテトサラダ、お誕生日ゼリー	御飯、清し汁（豆腐・水菜）、豚肉と白菜のみそ炒め、ブロッコリーとシラスの和え物、フチゼリー	焼きうどん、ツナと野菜の卵焼き、みかん	御飯、みそ汁（かぼちゃ・ねぎ）、さんまの梅煮、かんぴょうの和風サラダ、もも缶
午後	麦茶、フルーツきんとん	麦茶、すいとん汁	麦茶、きな粉マカロニ	麦茶、小倉豆乳ゼリー	麦茶、おにぎり（わかめ）
	24 コンサート	25 こま回し大会	26	27	28 交通安全指導
昼食	ハリハリゆかり御飯、中華スープ（わかめ・えのき）、マーボー豆腐、小松菜の磯辺和え、フチゼリー	中華丼、みそ汁（もやし・あげ）、キャベツのパンサラダ（わかめ）、ヨーグルト	御飯、みそ汁（かぶ・長ねぎ）、さばのおろし煮、里芋といんげんの胡麻和え、フチゼリー	ホワイトロール、ミートボール入り野菜スープ、鶏肉のマーマレード焼き、バナナ	御飯、みそ汁（だいこん・わかめ）、たらこのま酢照り焼き、かぼちゃサラダ、パン缶
午後	麦茶、ピザパン	麦茶、フライドポテト	麦茶、フレンチトースト	麦茶、いそべもち風	麦茶、どら焼き
	31				
昼食	ひじきごはん、みそ汁（切干しだいこん・さといも）、鮭の塩焼き、ほうれんそうのお浸し、もも缶				
午後	麦茶、じゃが芋のチーズお焼き				

	3才未満児	3才以上児
エネルギー (kcal)	444	540
タンパク質 (g)	16.8	21.8
脂質 (g)	12.6	15.8
食塩 (g)	1.2	1.4