

1月献立予定表 (3歳未満児)

南巣子保育園
R6.12.27

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付	1日	2日	3日	4日	5日
午前おやつ					干し芋
昼食					
午後おやつ					牛乳 スティックパン
栄養価					13歳:443 2歳:14.8 脂質:13.2 食塩相当量:1.8
日付	6日	7日	8日	9日	10日水木団子づくり
午前おやつ	牛乳	牛乳	ヨーグルト	牛乳	牛乳
昼食	あわご飯 高野豆腐の卵とじ ほうれん草のしらす和え キャベツのみそ汁 みかん	麦ごはん つな大根 わかめの酢の物 油揚げのみそ汁 りんご	麦ごはん 鶏肉の照り焼き 七福ナムル 白菜のみそ汁 バナナ	きびご飯 豚肉の味噌漬け焼き もやしの昆布和え じゃが芋のみそ汁 みかん	あわご飯 松風焼き ブロッコリーの胡麻和え なめこのみそ汁 りんご
午後おやつ	年明けうどん するめ	お茶 七草がゆ	牛乳 ゼッポリーネ	ミネストローネ	お茶 ツナマヨサンド
栄養価	13歳:404 2歳:21.4 脂質:8.7 食塩相当量:1.9	13歳:494 2歳:19.3 脂質:16.9 食塩相当量:2.2	13歳:556 2歳:23.1 脂質:19.2 食塩相当量:1.2	13歳:405 2歳:17.3 脂質:14.4 食塩相当量:1.1	13歳:428 2歳:18.3 脂質:14.7 食塩相当量:1.4
日付	13日	14日	15日小正月メニュー	16日パンの日	17日パステラランチ
午前おやつ		牛乳	牛乳	ビスケット	牛乳
昼食		あわご飯 筍味噌肉丼 水菜の梅肉和え めかぶのみそ汁 バナナ	小豆ご飯 鮭の味噌焼き 紅白なます すまし汁 みかん	渦巻デニッシュ 鶏肉のクリーム煮 コールスローサラダ コンスープ バナナ	カレーピラフ エビフライ 人参ドレッシングサラダ 冬野菜スープ スウィーティー
午後おやつ	成人の日	お茶 チュモッパ	野菜ジュース えびせんべい	牛乳 蒸かし芋	お茶 ケーキ
栄養価	13歳:442 2歳:15.8 脂質:11.2 食塩相当量:1.4	13歳:319 2歳:18.6 脂質:13.2 食塩相当量:1	13歳:518 2歳:17.2 脂質:20.8 食塩相当量:4.6	13歳:566 2歳:19.4 脂質:22.2 食塩相当量:2	13歳:491 2歳:17 脂質:15.2 食塩相当量:1
日付	20日	21日	22日	23日	24日
午前おやつ	ヨーグルト	牛乳	牛乳	バナナ	ビスケット
昼食	麦ごはん ほうれん草のキッシュ グリーンサラダ コンソメスープ いよかん	あわご飯 チリコンカン れんこんサラダ あさりスープ りんご	麦ごはん 豆腐卵の肉あんかけ カリフラワーの味噌和え 油揚げの味噌汁 みかん	麦ごはん お魚ボール 切り干し大根のサラダ きのこスープ グレープフルーツ	きびご飯 チャブチェ ブロッコリーの中華和え じゃが芋のみそ汁 りんご
午後おやつ	野菜ジュース カレーまん	ヨーグルト 塩せんべい	お茶 五平もち	ミルクワントン	ジョア ギョウザの皮ピザ
栄養価	13歳:429 2歳:15.2 脂質:14.6 食塩相当量:1.3	13歳:431 2歳:18.2 脂質:13.9 食塩相当量:1.5	13歳:354 2歳:14 脂質:9.1 食塩相当量:1.5	13歳:433 2歳:17 脂質:14.5 食塩相当量:1.3	13歳:507 2歳:23.2 脂質:9.4 食塩相当量:1.6
日付	27日	28日	29日	30日	31日
午前おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	ビスケット	バナナ
昼食	麦ごはん 高野豆腐のオランダ煮 おぼろ和え ふのりスープ りんご	あわご飯 卵ともやしの塩炒め キャベツのゆずドレッシング わかめのみそ汁 ボンカン	あわご飯 豚大根 ビーフソテー エビ団子のお吸い物 みかん	あわご飯 ハムキャベツオムレツ マカロニサラダ かぶのスープ バナナ	きびご飯 おから入り焼きつくね すき昆布の煮物 大根のみそ汁 いよかん
午後おやつ	お茶 焼うどん	お茶 ウインナーパン	カレーひつまみ	牛乳 パンブキンパイ	牛乳 野菜マフィン
栄養価	13歳:432 2歳:21.6 脂質:14.6 食塩相当量:1.4	13歳:452 2歳:18.7 脂質:21.5 食塩相当量:1.6	13歳:473 2歳:24.5 脂質:10.6 食塩相当量:1.2	13歳:537 2歳:16.9 脂質:19.8 食塩相当量:1.3	13歳:418 2歳:16.2 脂質:14.5 食塩相当量:1.8

食材豆知識【おせち料理編】

おせちとは…季節の変わり目(節)の大切な日をお祝いする行事の為に神様にお供えする料理(節供料理)という意味の「御節供(おせちく)」を略したものです。



数の子
子孫繁栄



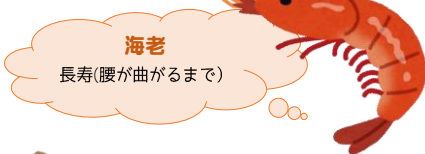
栗きんとん
勝栗・蓄財(黄金色)



田作り
豊作祈願



伊達巻き
知識や文化の発展



海老
長寿(腰が曲がるまで)



昆布巻き
「よろこぶ」にかけて



黒豆
まめに暮らせるように



れんこん
将来の見通しがさく

【今月の栄養価】

	エネルギー (kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	塩分 (g)
平均値	506	20	16	1.5
目標値	482	17	14	1.5