

# 1月献立予定表 (3歳以上児)

南菓子保育園  
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
昼食						ふりかけご飯 ウインナーポトフ 大根のじゃこ和え バナナ
午後おやつ						牛乳 スティックパン
栄養価						I補給:-522 卵白:18.5 脂質:16.9 食塩相当量:2
日付	6日	7日	8日	9日	10日	11日
昼食	あわご飯 高野豆腐の卵とし 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	きびご飯 ドライカレー 温野菜サラダ キャベツスープ バナナ
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	牛乳 ツナマヨサンド	牛乳 チーズスティックパン
栄養価	I補給:-343 卵白:18.1 脂質:4.9 食塩相当量:1.8	I補給:-588 卵白:23.2 脂質:20.8 食塩相当量:2.3	I補給:-629 卵白:25.5 脂質:23.6 食塩相当量:1.3	I補給:-429 卵白:17.4 脂質:13.1 食塩相当量:1.3	I補給:-568 卵白:25.4 脂質:21.2 食塩相当量:1.6	I補給:-630 卵白:23.2 脂質:25.6 食塩相当量:1.4
日付	13日	14日	15日	16日	17日	18日
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 コーンスープ 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	きびご飯 八宝菜 わかめのナムル かきたま汁 バナナ
午後おやつ	<b>成人の日</b>	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	牛乳 ジャムサンド
栄養価		I補給:-463 卵白:16.1 脂質:9.4 食塩相当量:1.7	I補給:-369 卵白:20.6 脂質:14.7 食塩相当量:1.2	I補給:-667 卵白:24 脂質:28.6 食塩相当量:5.8	I補給:-633 卵白:20.3 脂質:23 食塩相当量:2.3	I補給:-616 卵白:28.3 脂質:20.7 食塩相当量:1.8
日付	20日	21日	22日	23日	24日	25日
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 チャプチェ ブロッコリーの中華和え じゃが芋のみそ汁 りんご	麦ごはん 五目納豆 おでん バナナ
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	牛乳 ドーナッツ
栄養価	I補給:-488 卵白:15.8 脂質:18.3 食塩相当量:1.4	I補給:-463 卵白:19 脂質:12.8 食塩相当量:2	I補給:-372 卵白:13.3 脂質:6.7 食塩相当量:1.5	I補給:-504 卵白:20.8 脂質:17.9 食塩相当量:1.6	I補給:-560 卵白:30 脂質:11.2 食塩相当量:1.7	I補給:-557 卵白:24.3 脂質:19.7 食塩相当量:2
日付	27日	28日	29日	30日	31日	
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 ワカメのみそ汁 パンカン	あわご飯 豚大根 ピーマンソテー 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	牛乳 ウインナーパン	カレーひつまみ	牛乳 パンキンパイ	牛乳 野菜マフィン	
栄養価	I補給:-474 卵白:23 脂質:13.8 食塩相当量:1.7	I補給:-579 卵白:25.3 脂質:27.3 食塩相当量:1.8	I補給:-524 卵白:26.8 脂質:8.5 食塩相当量:1.4	I補給:-616 卵白:21.8 脂質:25.5 食塩相当量:1.4	I補給:-550 卵白:22.7 脂質:19.2 食塩相当量:2.3	

## 食材豆知識【1月7日七草がゆ編】

七草の風習は中国伝来のもので、平安時代中期頃に始まったと言われています。日本でも無病息災を祈ると同時に、新年の祝膳で弱った胃を休め栄養バランスを整えるために七草がゆを食べるようになりました。

## 【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	562	21	17	1.6
目標値	565	21	16	1.6

