

# 1月の献立表

令和5年 12月 22日  
北平田保育園



	1日(月) 年始休暇	2日(火)	3日(水)	4日(木) 希望保育	5日(金)	6日(土)
午前おやつ (未満児)				みかん	ゼリー	
昼食		<b>2024年は 甲辰(きのえたつ)!!</b> 甲辰年は新しいことを始めて成功したり、今まで準備してきたことが形になったりする、縁起の良い年と言われています。		チキンカレー 牛乳 バナナ	肉じゃが(汁多め) ふりかけ みかん	豚汁 ふりかけ キャロットジュース バナナ
午後おやつ				お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
栄養価				E:375 P:13.9 F:16.6 食塩:1.8	E:280 P:14.2 F:10.1 食塩:1.3	E:386 P:18.1 F:16.0 食塩:1.5
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木) にこにこ新年会	12日(金) サッカー	13日(土)
午前おやつ (未満児)		ぱりんこ 麦茶	バナナ	りんご	ぼんかん	
昼食		白菜のクリームシチュー ツナサラダ ふりかけ 白ぶどうジュース りんご	五目卵焼き ほうれん草の納豆和え なめこ汁 ヨーグルト	ミートソーススパゲティ エビフライ コーンスロー コーンスープ・バナナ オレンジジュース	★タラのカレー醤油焼き 五目きんぴら みそ汁 (えのき・豆腐・小松菜) りんご	五目あんかけ丼風 みそ汁(わかめ) バナナ
午後おやつ		おととと ホットココア	★たぬきおにぎり 麦茶	★選択おやつ 牛乳	源氏パイ 牛乳	お菓子 ジュース
栄養価		E:412 P:12.8 F:15.3 食塩:1.9	E:410 P:18.6 F:20.3 食塩:2.3		E:393 P:16.1 F:15.4 食塩:1.4	E:253 P:12.7 F:9.4 食塩:1.1
	15日(月)	16日(火) 卒園記念撮影	17日(水) 誕生会	18日(木)	19日(金) サッカー・集金	20日(土)
午前おやつ (未満児)	粉ふき芋 麦茶	デコポン	バナナ	りんご	ぼんかん	
昼食	★さばのみそ焼き ひじきの炒り煮 すまし汁 (ほうれん草・椎茸) ヨーグルト	麻婆豆腐 春雨サラダ かきたま汁 バナナ	カレーうどん お浸し ゼリーアラモード	シュウマイ ビーフソテー みそ汁(小松菜・しめじ) デコポン	マカロニグラタン 大根サラダ・ふりかけ コンソメスープ (キャベツ・椎茸・ベーコン・コーン) りんご	ハッシュドポーク 牛乳 バナナ
午後おやつ	まがりせんべい りんごジュース	★アメリカンドッグ 牛乳	★ケーキ 麦茶	★大豆ミート米粉パン 牛乳	マリービスケット 牛乳	お菓子 ジュース
栄養価	E:444 P:18.8 F:17.9 食塩:2.9	E:402 P:18.2 F:20.0 食塩:1.9		E:501 P:15.6 F:20.9 食塩:1.8	E:540 P:17.5 F:25.5 食塩:2.1	E:395 P:15.4 F:19.4 食塩:2.0
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木) バス代振替日	26日(金) サッカー	27日(土)
午前おやつ (未満児)	ビスコ 麦茶	バナナ	ぶどうジュース	りんご	バナナ	
昼食	親子煮 お浸し みそ汁 (大根・豆腐・葱) りんご	豚肉の生姜焼き パスタサラダ みそ汁 (チンゲン菜・薄揚げ・椎茸) ぼんかん	ご飯 鶏肉のから揚げ 白菜のおかか和え みそ汁(かぼちゃ・玉葱) バナナ	★ブリの照り焼き ごま和え 鶏つみれ汁 ヨーグルト	鶏肉のチーズピカタ 野菜たっぷりポトフ デコポン	プルコギ丼風 みそ汁(焼き麩) バナナ
午後おやつ	バジタべる オレンジジュース	★豆乳フレンチトースト 牛乳	★フルーツポンチ	★焼きおにぎり 麦茶	たべっ子どうぶつ 牛乳	お菓子 牛乳
栄養価	E:323 P:17.5 F:14.2 食塩:2.3	E:483 P:19.5 F:24.3 食塩:1.6	E:416 P:21.1 F:16.8 食塩:2.3	E:396 P:20.1 F:17.6 食塩:2.1	E:405 P:20.6 F:20.3 食塩:1.5	E:295 P:13.8 F:12.2 食塩:0.7
	29日(月)	30日(火)	31日(水)			
午前おやつ (未満児)	かぼちゃの甘煮 麦茶	バナナ	りんご			
昼食	すき焼き風煮 チーズ納豆 みそ汁 (玉葱・わかめ) りんご	照り焼きチキン 根菜サラダ みそ汁 (小松菜・厚揚げ) ぼんかん	ご飯 ★鮭フライ キャベツサラダ みそ汁(焼き麩・ほうれん草) バナナ			
午後おやつ	バームクーヘン 牛乳	★きのこクリームパイ 牛乳	★五平餅 麦茶			
栄養価	E:477 P:23.2 F:22.8 食塩:2.7	E:421 P:23.5 F:21.9 食塩:2.4	E:410 P:18.1 F:13.9 食塩:1.8			

※発注の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。

栄養価 E:エネルギー P:タンパク質 F:脂肪 食塩:食塩相当量

完全給食の日 🐟:庄内浜の魚デー 🐟:お魚の日 ★:手作りおやつ