



1月の献立予定表 さくら保育園

園長印

日	曜	3歳未満児		献立名	3時のおやつ
		10時のおやつ	主食		
4	木	麦茶 チーズ	胚芽米	チキンカレー フルーツヨーグルト 麦茶	牛乳 ばかうけ
5	金	牛乳	胚芽米	鮭の照り焼き 麩のみそ汁 生揚げの五目煮	牛乳 星たべよ
9	火	牛乳	胚芽米	麻婆豆腐 卵入り中華スープ りんご	麦茶 七草うどん
10	水	飲むヨーグルト	胚芽米	鮭のムニエル ほうれん草のソテー マンハッタンクラムチャウダー	牛乳 フルーツサンド
11	木	牛乳	胚芽米	ドライカレー スパゲッティーサラダ 白桃缶 麦茶	麦茶 さつまいもおしるこ
12	金	牛乳	胚芽米	豚肉の三色あえ 大根のみそ汁 茎わかめの炒め煮	牛乳 オレンジゼリー
15	月	牛乳	胚芽米	白身魚ミモザ焼 カリフラワーのホットサラダ 白菜スープ	牛乳 手作りプリン
16	火	牛乳	胚芽米	鯖のみそ煮 けんちん汁 フルーツヨーグルト	牛乳 チャーハン
17	水	麦茶 チーズ	◎	五目おこわ 豆腐のすまし汁 白菜の酢の物	牛乳 きなこ麩のラスク
18	木	牛乳	胚芽米	ジャージャン豆腐 キャベツのみそ汁 パイン缶	麦茶 菜飯
19	金	牛乳	胚芽米	すきやき風煮 白菜のみそ汁 ほうれん草のおひたし	ヨーグルト ビスケット
22	月	麦茶 チーズ	胚芽米	鯖の竜田揚げ みそけんちん汁 ほうれん草ともやしのごまあえ	牛乳 マカロニあべかわ
23	火	牛乳	胚芽米	キャベツのメンチカツ 卵入りコーンスープ 花みかん	麦茶 赤飯 漬物
24	水	牛乳	胚芽米	肉団子スープ シーチキンサラダ 切り干し大根の煮物	牛乳 りんごのケーキ
25	木	牛乳	胚芽米	納豆 大根のみそ汁 肉じゃが みかん缶	牛乳 ジャムサンド
26	金	牛乳	胚芽米	おからの蒲焼きもどき ブロッコリーのおかかあえ 千切り野菜スープ	牛乳 いももち
29	月	牛乳	◎	具だくさんうどん りんごのサラダ ひじきの炒め煮	ココアミルク ぼたぼた焼き
30	火	飲むヨーグルト	胚芽米	筑前煮 白菜のみそ汁 バナナ	牛乳 サケごまおにぎり
31	水	牛乳	胚芽米	豆腐ハンバーグ 人参のグラッセ たっぶり野菜のポタージュ	ヨーグルト ウエハース

アレルギー除去 別油 代替食

◎は完全給食の日です。都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。
作りたいメニューがありましたら保育士まで声を掛けてください。

給食だよ!

本年もよろしくお願い致します。

元気いっぱいの一年がスタートするよう願っております。

お子さんと一緒に食体験を積み重ねていくことで、絆を深めて頂ければと思います。
ご家族で過ごす時間の多いこの機会に、食について考えてみるのはいかがでしょうか？



3つのわ食



「和食」 栄養バランスのとれた米飯中心の日本型食生活

「輪食」 食卓を囲む家族のだんらん

「環食」 環境に配慮した地産地消の食生活

1食当たり
平均栄養価

3~5歳
(主食除く)

1~2歳
(完全給食)

エネルギー
たんぱく質
脂質
食塩

372Kcal
17.0g
13.8g
2.0g

525Kcal
18.9g
14.4g
1.6g