



# 1月の献立予定表

# さくら保育園



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	金	麦茶 チーズ	胚芽米	ツナカレー フルーツヨーグルト 麦茶	牛乳 せんべい
7	月	牛乳	胚芽米	白身魚の煮つけ ブロッコリーのおかかあえ 麩のみそ汁	ヨーグルト クラッカー
8	火	牛乳	胚芽米	納豆 大根のみそ汁 肉じゃが	麦茶 七草うどん
9	水	りんごジュース	胚芽米	おでん 手作りふりかけ 果物(バナナ)	牛乳 マカロニあべかわ
10	木	牛乳	胚芽米	麻婆豆腐 卵入り中華スープ 果物(花みかん)	牛乳 焼きおにぎり
11	金	牛乳	胚芽米	白身魚の香草パン粉焼き カリフラワーのホットサラダ 白菜スープ	牛乳 ビスケット
15	火	牛乳	胚芽米	さわらの照り焼き みそけんちん汁 茎わかめの炒め煮	麦茶 鮭ごはん
16	水	牛乳	◎	貝だくさんうどん 生揚げの煮物 果物(パイン缶)	牛乳 アセロラゼリー
17	木	飲むヨーグルト	胚芽米	筑前煮 白菜のみそ汁 りんごのサラダ	牛乳 ココア揚げパン
18	金	牛乳	胚芽米	豆腐ハンバーグ ほうれん草のソテー 野菜のポタージュ	麦茶 せんべい
21	月	麦茶 チーズ	胚芽米	すきやき風煮 にらのみそ汁 小松菜のおひたし	牛乳 ホットケーキ
22	火	牛乳	胚芽米	海のクリームコロッケ パンプキンスープ 果物(みかん缶)	麦茶 赤飯 漬物
23	水	りんごジュース	◎	五目おこわ 豆腐のすまし汁 ポテトサラダ	フルーツヨーグルト
24	木	牛乳	胚芽米	ドライカレー スパゲッティーサラダ 麦茶	牛乳 お好み焼き
25	金	牛乳	胚芽米	ポークビーンズ チンゲン菜のスープ 果物(りんご)	牛乳 塩せんべい
28	月	牛乳	胚芽米	おからの蒲焼きもどき 白菜の酢の物 千切り野菜スープ	牛乳 きなこ麩のラスク
29	火	牛乳	胚芽米	肉団子スープ シーチキンサラダ 果物(グレープフルーツ)	牛乳 さつまいもケーキ
30	水	牛乳	胚芽米	鯖のみそ煮 けんちん汁 果物(花みかん)	麦茶 手作りプリン
31	木	りんごジュース	胚芽米	牛丼風煮 かんぴょうのみそ汁 ほうれん草ともやしのごまあえ	牛乳 バームクーヘン

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ひ致します。  
 元気いっぴいの一年がスタートするよう願っております。  
 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? 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。



## 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食あたり  
平均栄養価

3~5歳  
(主食除く)

1~2歳  
(完全給食)

エネルギー	366Kcal	465Kcal
たんぱく質	16.7g	17.6g
脂質	14.5g	14.2g
食塩	2.2g	1.8g