1がつのこんだてひょう

いかわこどもえん

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
	日	日	1日	2日	3日	4日
午前おやつ お昼 午後おやつ 夕食のおすすめ	 ※23日(木)は誕生会です。３歳以上児さんは、お箸とお茶コップだけ持ってきてください。 ※都合により献立が変更になる事があります。		お正月休み 	お正月休み 	お正月休み	 希望保育 （お弁当＆おやつ）
	6日	7日	8日	9日	10日	11日
午前おやつ	ヨーグルト	牛乳・お菓子	ヨーグルト	豆乳・お菓子	牛乳・バナナ	 希望保育 （お弁当＆おやつ）
お昼	松風焼き アップルきんとん お雑煮風汁・みかん	煮しめ 卵焼き 味噌汁・バナナ	鮭の西京焼き 大根とカニカマの和え物 とろろ汁・オレンジ	鶏肉のマーマレード焼き おからサラダ 韓国卵スープ・りんご	たらの酢豚風 ブロッコリーの塩ナムル スープにゅう麺・パイナップル	
午後おやつ	牛乳・バターロール	ほうじ茶・七草雑炊	牛乳・きな粉だんご	ジョア・なべやき	ヨーグルト・せんべい	
夕食のおすすめ	鶏肉の塩麹揚げ	豆腐のあんかけ	カレーライス	天ぷら	オムライス	
	13日	14日	15日	16日	17日	18日
午前おやつ	成人の日 	牛乳・お菓子	豆乳・お菓子	ヨーグルト	牛乳・お菓子	麦茶・お菓子
お昼		高野豆腐のトマト焼き かみかみサラダ 味噌汁・バナナ	肉じゃが 五目梅納豆 味噌汁・オレンジ	赤魚のカレー焼き 五目ひじき 豚汁・パイナップル	かんたん焼売 チンゲン菜とコーンのソテー 春雨スープ・りんご	味付けごはん 味噌汁 バナナ
午後おやつ		煮込みうどん	ジョア・ハムとチーズの蒸しパン	牛乳・お米のスイートポテト	ヨーグルト・ビスコ	
夕食のおすすめ		鍋	親子丼	麻婆豆腐	ほっけの磯辺焼き	
	20日	21日	22日	23日（誕生会）	24日	25日
午前おやつ	牛乳・お菓子	ヨーグルト	豆乳・お菓子	麦茶・お菓子	ヨーグルト	 希望保育 （お弁当＆おやつ）
お昼	厚揚げの中華煮 もやしと胡瓜の酢の物 味噌汁・バナナ	手作りさつま揚げ 切干大根のごま和え 味噌汁・パイナップル	焼きメンチカツ ブロッコリーサラダ カレー豆腐・オレンジ	三色丼 せんべい汁 フルーツゼリー	いわしの梅煮 小松菜の五目和え さつま汁・りんご	
午後おやつ	ジョア・ブルーベリーコッペ	幼児牛乳・焼きそば	ほうじ茶・五目おにぎり	牛乳・アップルケーキ	豆乳プリン・せんべい	
夕食のおすすめ	鶏肉の照り焼き	チンジャオロース	ぶりのねぎ味噌焼き	グラタン	豚肉の生姜焼き	
	27日	28日	29日	30日	31日	
午前おやつ	ヨーグルト	豆乳・お菓子	ヨーグルト	野菜ジュース・お菓子	牛乳・お菓子	1月の予定栄養摂取量
お昼	親子煮 かぶの梅昆布和え なめこ汁・パイナップル	鮭の塩焼き じゃが芋と油揚げの味噌煮 すまし汁・みかん	大根のそぼろ煮 サラダうどん 三陸磯スープ・バナナ	ハムカツ キャベツと胡瓜の酢の物 田舎汁・りんご	味噌だれチキン団子 刻み昆布の煮物 豆腐と卵のふわふわスープ・オレンジ	エネルギー 404cal たんぱく質 19.9 g 脂質 15.8 g 塩分 1.9 g
午後おやつ	牛乳・ミニたい焼き	幼児牛乳・ミートソーススパゲッティ	ジョア・おからカップケーキ	牛乳・ふかし芋	ヨーグルト・せんべい	
夕食のおすすめ	煮魚	あんかけチャーハン	餃子ピザ	すき焼き	具たくさんラーメン	