



1月 こんたて表



曜	日付	朝のおやつ	副 食	3時のおやつ
月	26	牛乳 パイン缶	鶏のケチャップ煮 南瓜とチーズのカレーサラダ コンソメスープ	ミルクわらび餅
火	13 27	牛乳 ふかし芋	中華風きんぴら ひじきときゅうりの酢の物 オレンジ	ミルク お菓子
水	14 28	牛乳 ベジたべる	魚の味噌マヨネーズ焼き キャベツのおかか和え チンゲン菜スープ	フルーツヨーグルト和え
木	15 29	牛乳 混ぜ込みきゅうり	薩摩汁 白菜とりんごのサラダ 大豆とじゃこの照り煮	ミルク お菓子
金	16 30	牛乳 アンパンマン揚げせん	大根の含め煮 青菜の知白和え バナナ	ココア蒸しパン
土	17 31	牛乳 ウエハース	スペゲティーミートソース わかめスープ	保育パン
月	5 19	牛乳 幼児ビスケット	シーチキンカレー もずくサラダ パイン缶	アップルケーキ
火	6 20	フルーチェ	磯煮 豆腐の和風サラダ りんご	ミルク お菓子
水	7 21	牛乳 ぱいんこ	七草がゆ ジャーマンポテト みかん	ジャムサンド
木	8 22	牛乳 南瓜の甘煮	ポテトときのこのミルクスープ 千切り大根の酢の物 わかめの炒め物	ミルク お菓子
金	9 23	牛乳 バナナ	炒り豆腐 竹輪と小松菜のゴマ和え キャベツの味噌汁	餅入りぜんざい
土	10 24	牛乳 味しらべ	五目ラーメン 大根の塩昆布和え	ドーナツ

* やむを得ずメニューを変更する場合があります。 土曜日は麺類の為、白ご飯は要りません。

* 1/7(水) 七草がゆの白米は園で用意します。

21日(水) お誕生日

★給 食★

梅じゃこご飯
鶏の照り焼き
塩昆布のポテトサラダ
キャベツのスープ



★3時のおやつ★

セサミラスク

お弁当の日は
14日(水)です。



熱量 kcal	蛋白質 g	ビタミンB1 mg	B2 mg	A μg	C mg	カルシウム mg	鉄 mg
503	18.5	0.33	0.35	110.7	31.9	278	2.1