

三永太陽保育園 1月献立表



※午前のおやつは3歳未満のお子様のみとなっております。
 ※やむを得ず、献立を変更することがございます。ご了承くださいませよう宜しくお願い致します。2024年1月4日

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
午前 おやつ				ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう ムーンライトクッキー	ぎゅうにゅう たまごボーロ
お昼 ごはん				もやしラーメン こまつなのツナずあえ みかんかん	ごはん あかうおのてりやき ゆかりあえ みそしる りんご	きのこたきこみごはん ちくわとほうれんそうのあえもの とんじる バナナ
午後 おやつ				ぎゅうにゅう バターシュガートースト	おちゃ ななくさがゆ	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	8	9	10	11	12	13
午前 おやつ		ぎゅうにゅう きなこもち	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう マリービスケット	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ぎゅうにゅう ちょぼちょぼクッキー
お昼 ごはん		ベーコンとしらすのスパゲティー れんこんとひじきのサラダ ももかん	パン ふゆやさいシチュー ひろしまレモンのサラダ オレンジ	ごはん まつかぜやき キャベツのドレッシングあえ すましじる キウイフルーツ	ごはん かれいのおろしに じゃがマヨあえ みそしる ブルーベリーゼリー	ホイコーローどん はるさめスープ バナナ
午後 おやつ		ぎゅうにゅう りんごヨーグルトむしパン	おちゃ チーズとじゃこのおにぎり	おちゃ さつまいもいりぜんざい	ぎゅうにゅう ほうれんそうクッキー	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	15	16	17	18	19	20
午前 おやつ	ぎゅうにゅう チョコイス	ぎゅうにゅう ソフトせんべい	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ぎゅうにゅう ハイハイ	ぎゅうにゅう ココナッツサブレ
お昼 ごはん	かやくうどん すみそあえ パインかん	ごはん ポークビーンズ やさいのマリネ キウイフルーツ	ごはん さけのマヨネーズやき キャベツのごまずあえ ふゆやさいのポトフ みかんかん	ごはん にくみそどうふ そえやさい さつまあげいりいなかじる りんご	【たんじょうかい】 ☆おたのしみメニュー☆	ぎゅうどん あおなのあえもの みそしる バナナ
午後 おやつ	おちゃ はりはりおにぎり	ぎゅうにゅう とうにゅうくずもち	おちゃ いちごフルーチェ	ぎゅうにゅう ウインナーケーキ	ぎゅうにゅう シフォンケーキ	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	22	23	24	25	26	27
午前 おやつ	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう サラダせんべい	ぎゅうにゅう たまごボーロ	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう きなこもち	ぎゅうにゅう マリービスケット
お昼 ごはん	ごもくビーフン ナムル みかんかん	ごはん とりにくのこうみやき レンコンのきんぴら みそしる ヨーグルト	ごはん あじのねぎみそやき ブロッコリーのおかかあえ はくさいとベーコンのスープ ももかん	ポークカレー かいそうたつぷりサラダ みかん	ごはん とうふのふんわりあげ やさいのごまみそドレッシング すましじる パインかん	ビビンバ わかめスープ バナナ
午後 おやつ	おちゃ ゆうやけむすび	ぎゅうにゅう ベジきなこ	ぎゅうにゅう じゃがもち	ぎゅうにゅう ジャムサンド	ぎゅうにゅう りんごゼリー	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	29	30	31			
午前 おやつ	ぎゅうにゅう ココナッツサブレ	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう しろいふうせん			
お昼 ごはん	はっぼうめん もやしのちゅうかふうサラダ ももかん	ごはん こんさいハンバーグ スパゲティーサラダ コンソメスープ みかん	ごはん よしのに ひろしまっこじる りんご			
午後 おやつ	おちゃ わかめおにぎり	おちゃ ホワイトポンチ	ぎゅうにゅう ごまドーナツ			

月間平均栄養摂取量

一日平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
3歳以上児	525kcal	19.9g	15.6g	80.8g
3歳未満児	464kcal	17.9g	15.7g	67.2g