

令和3年度		1月 献立表					女塚保育園					
今月の目標		家族そろって楽しい食事！！					上段：1, 2歳児のおやつ					
月	火	水	木	金	土	給食だより						
								<div style="border: 1px dashed black; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <h2 style="margin: 0;">お正月</h2> <p>1月は、天も地も人々もゆったりとなごみ、仲睦まじく過ごす月(睦月)といわれています。家族で新年を迎えられた喜びを分かち合い、新たな気持ちで1年を始めましょう。</p> </div>				
	4	豆乳、小魚せんべい おかめうどん 伊達巻き 黒豆 三色なます 田作り いちご 牛乳、シュガーラスク	5	牛乳、カルシウムせんべい ひじきの炊き込みご飯 ウインナー 水菜の和え物 りんご 澄まし汁(三つ葉、えのき) 牛乳、長ネギのお好み焼き	6	豆乳、クッキー ご飯 干草卵焼き ブロッコリーの胡麻和え ミニトマト みかん 味噌汁(じゃが芋、玉葱) 牛乳、あんこ包み焼き	7	牛乳、塩せんべい パターロール 鶏肉のケチャップ焼き カリフラワーサラダ いちご ホタテのミルクスープ 麦茶、七草粥、スルメ	8	牛乳、ビスケット 和風きのこスパゲティ じゃこサラダ オレンジ キャベツスープ 牛乳、くるくるパイ		
	10	11	豆乳、ビスケット 塩野菜ラーメン メンチカツ きゅうり漬け パナナ 小魚 牛乳、茶飯ご飯、スルメ	12	牛乳、クッキー ご飯 牛肉と大根のうま煮 きゅうりの酢の物 りんご 味噌汁(豆腐、葱) 牛乳、ジャムトースト	13	豆乳、小魚せんべい パターロール 鶏のトマトソース煮 レタスのナッツサラダ いちご かぶとベーコンのスープ 牛乳、焼きうどん	14	牛乳、塩せんべい ご飯 魚の塩麹焼き 刻み昆布の炒り煮 ミニトマト オレンジ 豆乳味噌汁 牛乳、すいとん汁	15	牛乳、カルシウムせんべい 豚肉と舞茸の混ぜご飯 豆苗の和え物 りんご にと卵の澄まし汁 牛乳、メープルせんべい	
<h2 style="margin: 0;">成人の日</h2>	17	牛乳、小魚せんべい 親子丼 小松菜のおかか和え オレンジ 味噌汁(もやし、しめじ) 牛乳、ふかし芋	18	豆乳、塩せんべい 焼そば バンバンジーサラダ パナナ 葱と胡麻の中華スープ 牛乳、ゆかり海苔巻き、スルメ	19	牛乳、クッキー ハヤシライス 蓮根サラダ グレープフルーツ 小魚 牛乳、ビーフ汁麵	20	豆乳、カルシウムせんべい パターロール チキンカツ(オーロラソース) レタスの彩りサラダ いちご オニオンスープ 牛乳、お楽しみケーキ	21	牛乳、ビスケット ご飯 ぶりの照り焼き ほうれん草の梅肉和え ミニトマト りんご かぼちゃの味噌汁 牛乳、もちもちパン	22	牛乳、塩せんべい 焼き豚チャーハン 春雨サラダ みかん ワンタンスープ 牛乳、パナナスコーン
24	25	牛乳、塩せんべい ご飯 魚の南部焼き キャベツの塩昆布和え ミニトマト みかん さつま芋の味噌汁 牛乳、おでん	26	牛乳、ビスケット ふりかけご飯 野菜のうま煮 もやし酢 いちご 味噌汁(なめこ、わけぎ) 牛乳、かき玉にゆうめん	27	豆乳、塩せんべい 食パン(ジャム) ビーフシチュー グリーンサラダ りんご 小魚 牛乳、醤油おにぎり、スルメ	28	牛乳、クッキー ご飯 肉団子の甘酢あん 人参の土佐煮 ゆでブロッコリー オレンジ けんちん汁 牛乳、干し芋、いちご	29	牛乳、カルシウムせんべい ドライカレー ツナサラダ みかん ポパイスープ 牛乳、プリン、クラッカー	31 (月)	牛乳、ビスケット ご飯 煮魚 水菜の黒ごま和え ミニトマト オレンジ 味噌汁(白菜、生揚げ) 牛乳、コーンフレーククッキー

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の栄養平均:3歳以上児/エネルギー591kcal タンパク質22.3g 3歳未満児/エネルギー502kcal タンパク質19g