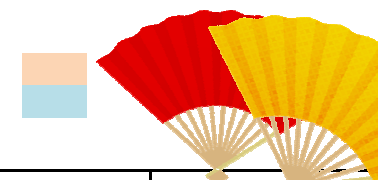




# 1月の献立表

※午前のおやつ・主食は、3歳未満児のみです。 3歳未満児のカロリー  
※午後のおやつの牛乳は、3歳以上児はミルクです。3歳以上児のカロリー  
※材料の都合で献立を、変更する場合があります。



日付	3歳未満児		昼食	午後のおやつ
	午前おやつ	主食		
5月	ヨーグルト	御飯	シーチキンカレー パイン缶	牛乳・ミルク ビスケット
6火	牛乳 クッキー	御飯	ひじきの炒り煮 味噌汁	牛乳・ミルク カステラ
7水	牛乳 かりんとう	麵	ミートスパゲッティ バナナ	卵スープ ホットケーキ
8木	牛乳 クラッカー	御飯	魚の竜田揚げ ほうれん草の胡麻和え	牛乳・ミルク クッキー
9金	牛乳 カステラ	御飯	おでん みかん	牛乳・ミルク せんべい
10土	牛乳 パイ	御飯	クリームシチュー	
13火	牛乳 バナナ	御飯	鶏肉のねぎだれ煮 味噌汁	牛乳・ミルク ボーロ
14水	牛乳 ボーロ	御飯	三色御飯 味噌汁	ホイイルケーキ
15木	牛乳 あられ	御飯	おたのしみ献立	おたのしみおやつ
16金	牛乳 せんべい	御飯	ささみフライ もやしスープ	牛乳・ミルク パイ
17土	牛乳 ビスケット	御飯	五目味噌汁	
19月	牛乳 ウエハース	御飯	カレー バナナ	福神漬 豆腐ドーナツ

日付	3歳未満児		昼食	午後のおやつ
	午前おやつ	主食		
20火	牛乳 クッキー	御飯	魚の煮つけ 春雨サラダ 味噌汁	牛乳・ミルク クラッカーサンド
21水	牛乳 かりんとう	御飯	チキンライス 卵スープ	231 kcal 346 kcal 簡単お好み焼き
22木	牛乳 クラッカー	御飯	豆腐の味噌からめ すまし汁 ツナとキュウリのマヨ和え	223 kcal 279 kcal 牛乳・ミルク ウエハース
23金	牛乳 カステラ	御飯	鶏肉のレモン煮 スパゲティサラダ わかめスープ	259 kcal 324 kcal 牛乳・ミルク あられ
24土	牛乳 パイ	御飯	ハヤシシチュー	117 kcal 146 kcal
26月	牛乳 ボーロ	御飯	鶏肉とじゃが芋の南蛮煮 すまし汁	138 kcal 172 kcal 牛乳かん
27火	牛乳 バナナ	御飯	若鶏の照り焼き 野菜サラダ 味噌汁	250 kcal 314 kcal 牛乳・ミルク サブレ
28水	牛乳 あられ	御飯	チャーハン スープ	190 kcal 295 kcal 牛乳・ミルク りんごジャムサンド
29木	牛乳 せんべい	御飯	鯛のみぞれがけ マセドアンサラダ 味噌汁	274 kcal 344 kcal 牛乳・ミルク ビスケット
30金	牛乳 ビスケット	御飯	チキンレバーの佃煮 マカロニサラダ 味噌汁	197 kcal 248 kcal 牛乳・ミルク カステラ
31土	牛乳 ウエハース	御飯	どさんこ汁	82 kcal 104 kcal

手作りおやつ 7日(水) 14日(水) 19日(月) 20日(火) 21日(水) 26日(月) 28日(水)