

のしろこども園

2025年1月の献立

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|------------|---|---|--|--|---|--|
| 午前 | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 昼食 | ・23日はお弁当バイキングです。からのお弁当箱の用意をお願いします。A~光組は主食の用意もお願いします。 ・29日は誕生会です。 ・★は手作りおやつです。 | | 元日 | 年始休み | 年始休み | 希望保育 |
| 午後 | | | | | | |
| 午前 | 6 豆乳 | 7 アシドミルク | 8 牛乳 | 9 やさいジュース | 10 牛乳 | 11 |
| 昼食 | ごはん 松風焼き なます 小松菜のみそ汁 | 七草粥 ウインナー ブロッコリーのコーン ドレッシング和え バナナ | ごはん 魚の色付け 小松菜のお浸し 金時豆煮 だいこんとわかめのみそ汁 | ごはん 鶏肉のマーレード煮 ひじきサラダ 豆乳コーン チャウダー | ごはん ボークビーンズ ごまじゃこサラダ あつやき卵 | ジャージャー麺 ジョア 味付小魚(A~光) チーズ(空・星) |
| 午後 | 牛乳 カステラ | 牛乳 ★豆腐ドーナツ | いちご豆乳 せんべい | 牛乳 ★塩麹ショート ブレッドクッキー | 牛乳 ★ジャムサンド | |
| 午前 | 13 | 14 牛乳 | 15 やさいジュース | 16 牛乳 | 17 アシドミルク | 18 |
| 昼食 | 成人の日 | ごはん とりすき煮 切り干し大根の ごまマヨ和え バナナ | ごはん 魚のフライ タルタルソース風 ブロッコリーの ごま酢和え はくさいのみそ汁 | 冬野菜 カレーライス 醤油ドレッシング 和え | ごはん 豚肉のソースマリネ 卵とほうれん草の スープ オレンジ | いなりうどん ヨーグルト 味付小魚(A~光) チーズ(空・星) |
| 午後 | | ヨーグルト パイ | 牛乳 せんべい | ★カルピスボンチ ウエハース | 牛乳 ★米粉のブラウニー | |
| 午前 | 20 牛乳 | 21 牛乳 | 22 アシドミルク | 23 やさいジュース | 24 牛乳 | 25 |
| 昼食 | 食パン ビーフシチュー スパサラダ スパニッシュ オムレツ | ごはん とりにくの ばいにくやき 海藻サラダ 五目みそ汁 | ごはん 肉じゃが 揚げ大豆の 小魚がらめ (空星は煮豆) キャベツの即席漬 | ☆お弁当バイキング☆ わかめごはん(空星) 鶏ののり塩唐揚げ フライドポテト、肉団子 ブロッコリーのおかか和え トマト、みかん 白菜のスープ(空星) | ごはん 魚の西京焼き 切り干しサラダ そうめん汁 | 和風スパゲティ ジョア 味付小魚(A~光) チーズ(空・星) |
| 午後 | お茶 ★おにぎり | 牛乳 ★おさつフライ | 牛乳 たい焼き | 牛乳 せんべい | ヨーグルト ウエハース | |
| 午前 | 27 やさいジュース | 28 豆乳 | 29 牛乳 | 30 アシドミルク | 31 牛乳 | |
| 昼食 | 玄米入りごはん 魚の甘酢ソース ポテトサラダ 豆腐のみそ汁 | ゆかりごはん おでん 鶏味噌 ちりじゃこサラダ | ピピンパ 大根スープ みかん | ごはん 豆腐の中華煮 はるさめの ごま酢和え チーズ | ごはん まさご揚げ 和風サラダ さつまい | |
| 午後 | 牛乳 ★マシュマロおこし | 牛乳 ★マカロニきな粉 | 牛乳 パウムクーヘン | 牛乳 ★抹茶蒸しパン | 牛乳 ビスケット | |
| 今月の平均栄養価 | | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 食塩 |
| 目標値(3歳以上児) | | 592kcal | 23.7g | 16.5g | 260mg | 1.7g |
| 平均値(3歳以上児) | | 577kcal | 21.4g | 19.0g | 260mg | 2.3g |
| 目標値(3歳未満児) | | 511kcal | 20.4g | 14.2g | 232mg | 1.6g |
| 平均値(3歳未満児) | | 463kcal | 18.0g | 16.0g | 268mg | 1.7g |