

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。2025年1月4日

	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
午前 おやつ						ぎゅうにゅう ココナッツサブレ
お昼 ごはん						さんしょくどん さつまじる バナナ
午後 おやつ						ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	6	7	8	9	10	11
午前 おやつ	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ぎゅうにゅう ソフトせんべい	ぎゅうにゅう ほうれんそうとこまつなせんべい	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 ちょぼちょぼクッキー
お昼 ごはん	ちゅうかそば もやしのちゅうかふうサラダ みかんかん	ごはん あかうおのてりやき こまつなごまあえ すましじる こうはくゼリー	あおなごはん よしのに ちりめんみそしる オレンジ	ごはん ふたのうめしょうがやき じゃがマヨあえ すましじる キウイフルーツ	ごはん こまつなのふわふわチキンナゲット レモンサラダ はくさいスープ ももかん	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 きなこホイップサンド	おちゃ ななくさがゆ	ぎゅうにゅう チーズクッキー	ぎゅうにゅう パインゼリー	おちゃ さつまいもいりぜんざい	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	13	14	15	16	17	18
午前 おやつ	【成人の日】					
お昼 ごはん			ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう こざかなせんべい パン	ぎゅうにゅう マリービスケット ごはん あじのごまやき やさいソテー みそしる りんご	【たんじょうかい】 ☆おたのしみメニュー☆ ビビンバ はるさめスープ ヨーグルト
午後 おやつ			ぎゅうにゅう やさしいりマフィン	おちゃ うめツナおにぎり	ぎゅうにゅう じゃがもち	ぎゅうにゅう シフォンケーキ せんべい・ウエハース
	20	21	22	23	24	25
午前 おやつ	ぎゅうにゅう チョコイス	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	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 ほうれんそうとこまつなせんべい	ぎゅうにゅう たまごボーロ
お昼 ごはん	かやくうどん すみそあえ ももかん	ごはん スパニッシュオムレツ ひじきのにももの だいこんポターージュ キウイフルーツ	ごはん あつあげとぶたにくのみそいため すましじる ブルーベリーゼリー	ごはん とりのマスタードやき きりぼしだいこんサラダ みそしる りんご	ごはん さけのあおりのあげ わふうサラダ じゃがバタポトフ みかんかん	ガーリックピラフ ぶたにくとやさいのトマトスープ バナナ
午後 おやつ	おちゃ えのきとツナのたきこみおにぎり	ぎゅうにゅう ミルクわらびもち	ぎゅうにゅう ほうれんそうクッキー	ぎゅうにゅう さつまいもスティックパイ	おちゃ いちごフルーチェ	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	27	28	29	30	31	
午前 おやつ	ぎゅうにゅう サラダせんべい	ぎゅうにゅう ムーンライトクッキー	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ぎゅうにゅう こざかなせんべい	ぎゅうにゅう ウエハース	
お昼 ごはん	イタリアンスパゲティー カラフルサラダ パインかん	ごはん まつかぜやき かぶのドレッシングあえ すましじる キウイフルーツ	ごはん たらのこうみやき いりに みそしる ヨーグルト	ビーフカレー れんこんのあえもの みかん	ごはん チキンなんばん ブロッコリーのおかかあえ すましじる ももかん	
午後 おやつ	おちゃ わかめとじゃこのおにぎり	ぎゅうにゅう だいがくいも	ぎゅうにゅう オレンジふうみフレンチトースト	ぎゅうにゅう ミルクスコーン	ぎゅうにゅう たいやき	

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	食塩
3歳以上児	542kcal	20.9g	16.2g	82.7g	1.6g
3歳未満児	475kcal	18.6g	15.8g	68.9g	1.3g