

# 2024年1月 月間献立表

ぎのわんおひさま保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1 元日	2	3	4	5	6
昼食				ごはん、ドライカレー、グリーンサラダ、もも	ごはん、白身フライ、豆腐チャンプルー、みそ汁(大根、麩、ねぎ)	そばろ丼、みそ汁(豆腐・わかめ)、パン
午後おやつ				豆乳、わかめおにぎり	豆乳、シリアルバー	豆乳、わかめおにぎり
	8 成人の日	9	10	11	12	13
昼食		ごはん、肉じゃが、納豆みそ、アーサ汁	肉わかめうどん、もやしのごま和え、みかん	ごはん、鮭のみそマヨ焼き、ブロッコリー炒め、わかめスープ	もずく丼、ほうれん草のおかか和え、イナムドゥチ、りんご	ごはん、照焼きチキン、さといも汁、もも
午後おやつ		豆乳、ヨーグルト	豆乳、ちんびん	豆乳、塩昆布おにぎり	豆乳、大学芋	豆乳、しゃけおにぎり
	15	16	17 お弁当会	18	19	20
昼食	ごはん、しょうが焼き、こまつなサラダ、みそ汁(豆腐・わかめ)、柿	ごはん、マーボー豆腐、揚げ焼売、みそ汁(こまつな・麩)		ごはん、さばのみそ焼き、切干し大根の炒め、えのきのすまし汁	パン、タンドリーチキン、コールスロー、ポトフ、バナナ	豚丼、みそ汁(豆腐・わかめ)、もも
午後おやつ	豆乳、クッキー(oyasai)	豆乳、サーターアングギー	豆乳、プリン	豆乳、ジャムサンド	豆乳、おかかおにぎり	豆乳、塩昆布おにぎり
	22	23	24 お誕生日会	25	26	27
昼食	ジューシー、白身魚のみそ焼き、もやしのごま和え、大根スープ	ごはん、シチュー、野菜コロッケ、りんご	ケチャップライス、鶏肉の唐揚げ、ほうれん草のバターソテー、オニオンスープ、いちご	沖縄そば、ブロッコリーごま和え、みかん	ごはん、鮭のみぞれ煮、ひじき煮、さといも汁	ごはん、ベジタブルカレー、パン
午後おやつ	豆乳、のり塩ポテトフライ	豆乳、フルーツゼリー	豆乳、ココアケーキ	豆乳、しゃけおにぎり	豆乳、揚げパン	豆乳、おかかおにぎり
	29	30	31			
昼食	ごはん、鶏肉のトマト煮、マカロニサラダ、わかめスープ	ごはん、さばのかば焼き風、クーブイリチー、アーサ汁	ミートスパゲッティ、グリーンサラダ、コーンスープ、バナナ			
午後おやつ	豆乳、ラスク	豆乳、ヨーグルト	豆乳、青菜おにぎり			

3歳未満児・平均エネルギー 396kcal/たんぱく質 15.9g/脂質 12.6g/塩分 1.2g  
 3歳以上児・平均エネルギー 494.9kcal/たんぱく質 19.8g/脂質 15.8g/塩分 1.5g