



1がつのこんだて



	月	火	水	木	金	土	
未:熱/蛋/脂							
以:熱/蛋/脂							
未満児							
午前おやつ							
未満児主食							
昼食		<p>あけましておめでとうございます</p> <p>*令和3年もどうぞよろしく願いいたします。*</p> <p>~今年も元気いっぱい過ごせるよう、栄養・休息をしっかりとって毎日規則正しい生活をおくりましょう。~</p> <p>今月から3月まで、すみれ組リクエストメニューが入ります!保育園生活で一番だ~いすきな給食メニューを選んでもらいました。迷いに迷って決めた子、「もう決まっているよ!」とすぐに教えてくれた子と様々…(^_^)</p> <p>早速、今月は5名のお友達のメニューが入っています。</p>				<p>1月1日~1月3日は 年始のお休みです</p>	
午後おやつ							
未:熱/蛋/脂	239Kcal/7.6g/11.5g	226Kcal/8.5g/8.6g	486Kcal/17.1g/14.2g	489Kcal/14.4g/9.6g	476Kcal/20.1g/16.6g	493Kcal/18.1g/13.6g	
以:熱/蛋/脂	239Kcal/7.6g/11.5g	226Kcal/8.5g/8.6g	396Kcal/17.3g/15.8g	408Kcal/16.3g/13.7g	401Kcal/21.9g/20.8g	397Kcal/18.6g/14.6g	
未満児	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	かんぱん むぎちゃ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
午前おやつ				ごましおごはん みそおでん			
未満児主食			むぎごはん シーフードカレー	わかめとふのすましじる りんご	むぎごはん さばのゆうあまやき れんこんとベーコンのあまからいため	むぎごはん にくやさしいため さつまいもキント	
昼食	<p>4</p> <p>手作り弁当日 おかず入りのお弁当を お願いします ブルー</p> <p>むぎちゃ ビスケット ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>5</p> <p>手作り弁当日 おかず入りのお弁当を お願いします みかん</p> <p>むぎちゃ ココアむしケーキ ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>6</p> <p>はるさめとにくだんごのスープ いちご</p> <p>むぎちゃ クラッカーサンド ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>7</p> <p>わかめとふのすましじる りんご</p> <p>むぎちゃ ななくさチャーハンおにぎり ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>8</p> <p>もやしのみそじる バナナ</p> <p>むぎちゃ げんまいせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>9</p> <p>こまつなのみそじる バナナ</p> <p>むぎちゃ クラッカー ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	
午後おやつ							
未:熱/蛋/脂	494Kcal/17.5g/16.1g	494Kcal/16.2g/11.7g	475Kcal/16.3g/18.0g	477Kcal/16.3g/18.0g	491Kcal/19.1g/15.8g	469Kcal/16.9g/12.0g	
以:熱/蛋/脂	391Kcal/16.9g/17.1g	391Kcal/16.9g/17.1g	544Kcal/18.2g/10.1g	400Kcal/17.4g/21.7g	401Kcal/20.0g/18.0g	402Kcal/17.7g/14.3g	
未満児	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
午前おやつ							
未満児主食		むぎごはん あげどうふ かぶのレモンあえ	なっとうもち きなこもち おぞうに しちふくナムル	むぎごはん ポテトとウインナーのソテー かいそうのごまみそサラダ	むぎごはん キーマカレー かりぼりあえ	むぎごはん ぶたにくとさつまいものもの ほうれんそうのごまあえ	
昼食	<p>11</p> <p>成人の日</p>	<p>12</p> <p>こまつなクリームシチュー りんご</p> <p>むぎちゃ さくらえびとごまトースト 未:むぎちゃ 以:ぎゅうにゅう(100)</p>	<p>13</p> <p>みかん</p> <p>むぎちゃ プリンアラモード</p>	<p>14</p> <p>たまごスープ りんご</p> <p>むぎちゃ しおせんべい キャンディーチーズ ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>15</p> <p>みそワタンスープ いよかん</p> <p>むぎちゃ みかんヨーグルトむしケーキ ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>16</p> <p>わかめじる バナナ</p> <p>むぎちゃ むぎウエハース ブルー ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	
午後おやつ							
未:熱/蛋/脂	485Kcal/19.8g/17.0g	481Kcal/20.9g/11.8g	489Kcal/19.1g/16.9g	497Kcal/19.1g/14.3g	301Kcal/12.7g/10.9g	478Kcal/17.9g/14.9g	
以:熱/蛋/脂	395Kcal/20.0g/19.2g	384Kcal/23.0g/13.0g	385Kcal/19.5g/18.2g	407Kcal/19.7g/15.8g	315Kcal/13.8g/11.2g	406Kcal/19.3g/19.6g	
未満児	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
午前おやつ							
未満児主食		むぎごはん ひじきりハンバーグ だいこんサラダ	むぎごはん ほっほうさい こんにやくとひきにくのふりかけ	むぎごはん ぶたにくとごぼうに マカロニサラダ	むぎごはん おにぎりの日	おこさませんべい むぎちゃ むぎごはん ぶりのりやき マセドアンサラダ	
昼食	<p>18</p> <p>じゃがいものみそじる みかん</p> <p>むぎちゃ どうふてんかく ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>19</p> <p>まめまめじる りんご</p> <p>むぎちゃ おほしませんざい ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>20</p> <p>だいこんじる いちご</p> <p>むぎちゃ マカロニかんどう ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>21</p> <p>キャベツのみそじる ヨーグルト</p> <p>むぎちゃ かんぱん ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>22</p> <p>とんじる みかん</p> <p>むぎちゃ ちきりぼん ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>23</p> <p>なめこじる バナナ</p> <p>むぎちゃ まがりせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	
午後おやつ							
未:熱/蛋/脂	477Kcal/15.4g/12.7g	480Kcal/23.0g/15.9g	483Kcal/19.0g/19.6g	487Kcal/19.1g/13.2g	487Kcal/16.1g/11.3g	479Kcal/17.0g/14.4g	
以:熱/蛋/脂	387Kcal/16.3g/15.6g	392Kcal/23.0g/17.7g	406Kcal/18.0g/20.3g	394Kcal/20.0g/13.7g	405Kcal/15.0g/12.9g	417Kcal/17.8g/16.7g	
未満児	おこさませんべい	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	
午前おやつ							
未満児主食		むぎごはん まぐろのかわりタルソース はくさいとほうれんそうのおひたし	むぎごはん ぶりだいこん こまつなサラダ やきのり わかめじる みかん	むぎごはん ゆでぶたとほくさいのゆずふうみ かぼちゃのあまに チーズなっとう すいとんじる りんご	おこさませんべい むぎちゃ むぎごはん ようふうやわんむし さつまいものレモンに	むぎごはん マーボーどうふ ブロッコリーのソテー	
昼食	<p>25</p> <p>きのこじる りんご</p> <p>むぎちゃ ココロポテト ぎゅうにゅう(100)</p>	<p>26</p> <p>なっとうじる いちご</p> <p>むぎちゃ レーズンスコーン ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>27</p> <p>わかめとふのすましじる みかん</p> <p>むぎちゃ かぶきあげ ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	<p>28</p> <p>まっちゃんクッキー</p> <p>未:むぎちゃ 以:ぎゅうにゅう(100)</p>	<p>29</p> <p>わかめうどん いよかん</p> <p>むぎちゃ ポテトドック ぎゅうにゅう(100)</p>	<p>30</p> <p>かぶのみそじる みかん</p> <p>むぎちゃ ほしいも ぎゅうにゅう(未100 以200)</p>	
午後おやつ							

身体測定

食育絵本読み聞かせ (たんぼぼ)

食育絵本読み聞かせ (すみれ)

栄養指導 (すみれ)

親子そり遠足 (すみれ)

布団・中ズック持ち帰り

さとうかほさん

さとうとみさん

とよせさとしさん

さくちむささん