



日	曜日	午前おやつ [3歳未満児]	昼食	午後おやつ	延長保育 間食
1	水				
2	木		ねんしきゆうえん 年始休園		
3	金				
4	土	せんべい 牛乳	さけ 鮭チャーハン マカロニスープ パイン	チーズドック ぎゅうにゅう 牛乳	
5	日				
6	月	せんべい ほうじ茶	ごはん ビーフカレー 春雨スープ パイン	マカロニきなこ ぎゅうにゅう 牛乳	せんべい ほうじ茶
7	火	クラッカー アップルジュース	ごはん ポークピカタ 洋風筑前煮 わかめスープ バナナ	★七草かゆ ほうじ茶	ビスケット カルピス
8	水	せんべい ほうじ茶	ごはん 鮭のゆず風味焼 油麩と大根の煮物 豆乳汁 りんご	野菜チップス ぎゅうにゅう 牛乳	せんべい ほうじ茶
9	木	クッキー ほうじ茶	むぎごはん 豆腐の肉野菜あん ブロッコリーの塩昆布和え かきたま汁 オレンジ	りんごケーキ カルピス	クッキー ほうじ茶
10	金	ビスケット 牛乳	食パン クリームシチュー ツナサラダ バナナ	★お汁粉 ほうじ茶	クッキー ほうじ茶
11	土	ポーロ 牛乳	和風スパゲティ ジャーマンポテト ほうじ茶 パイン	うめ 梅ひじきおにぎり ぎゅうにゅう 牛乳	
12	日				
13	月		祝 成人の日		
14	火	クッキー ほうじ茶	ごはん チンジャオロース かぼちゃ煮 中華スープ りんご	フライドポテト ぎゅうにゅう 牛乳	ポーロ ほうじ茶
15	水	せんべい 牛乳	★ごはん 鰯のカレームニエル いり豆腐 仙台雑煮風 キウイフルーツ	ドライハヤシ ほうじ茶	クラッカー カルピス
16	木	せんべい ほうじ茶	むぎごはん 高野豆腐のからあげ 金平ポテト すまし汁 バナナ	ミートサンド アップルジュース	せんべい ほうじ茶
17	金	クッキー ほうじ茶	黒糖パン ツナオムレツ わかめサラダ ミネストローネ オレンジ	じゃこねぎごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ウエハース ほうじ茶
18	土	せんべい 牛乳	さけ 鮭チャーハン マカロニスープ パイン	チーズドック ぎゅうにゅう 牛乳	
19	日				
20	月	ビスケット ほうじ茶	ごはん 鰯のトマトチーズ焼 切干大根サラダ 豆腐とたまごのスープ キウイフルーツ	スイートパンプキン ぎゅうにゅう 牛乳	せんべい ほうじ茶
21	火	クッキー ほうじ茶	ごはん ポークピカタ 洋風筑前煮 わかめスープ バナナ	肉まん ぎゅうにゅう 牛乳	ビスケット ほうじ茶
22	水	せんべい ほうじ茶	ごはん 鮭のゆず風味焼 油麩と大根の煮物 豆乳汁 りんご	豆腐ドーナツ ぎゅうにゅう 牛乳	せんべい ほうじ茶
23	木	クッキー ほうじ茶	むぎごはん 豆腐の肉野菜あん ブロッコリーの塩昆布和え かきたま汁 オレンジ	りんごケーキ カルピス	クッキー ほうじ茶
24	金	ビスケット 牛乳	食パン クリームシチュー ツナサラダ バナナ	ドライハヤシ ほうじ茶	クッキー カルピス
25	土	ポーロ 牛乳	和風スパゲティ ジャーマンポテト ほうじ茶 パイン	うめ 梅ひじきおにぎり ぎゅうにゅう 牛乳	
26	日				
27	月	せんべい 牛乳	ごはん 鱈の照り焼 ナムル あさりのみそ汁 フルーツ缶	揚げパン ぎゅうにゅう 牛乳	せんべい ほうじ茶
28	火	クッキー ほうじ茶	ごはん チンジャオロース かぼちゃ煮 中華スープ りんご	さつまいももち ぎゅうにゅう 牛乳	ポーロ ほうじ茶
29	水	せんべい ほうじ茶	ごはん ビーフカレー 春雨スープ パイン	マカロニきなこ ぎゅうにゅう 牛乳	クラッカー ほうじ茶
30	木	せんべい ほうじ茶	ちゃんぽんラーメン さつまいも煮 いちご	ショートケーキ ぎゅうにゅう 牛乳	せんべい ほうじ茶
31	金	クッキー ほうじ茶	黒糖パン ツナオムレツ わかめサラダ ミネストローネ オレンジ	じゃこねぎごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ウエハース ほうじ茶

※献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。 ※おやつのおせんべい、ビスケット、クッキー等は、各メーカーの菓子類を提供しています。



★今月の行事食★

- ・7日(火) 七草粥 (午後おやつ)
- ・10日(金) お汁粉 (午後おやつ)
- ・15日(水) 仙台雑煮風 (昼食)

仙台雑煮

醤油味で角餅。具材は大根、人参、牛蒡の細切り、凍豆腐、かまぼこ等で、焼きハゼ、イクラ、仙台せりて彩るのが特徴です。皆様のご家庭ではどんなお雑煮を召し上がりますか？



今月の平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
・3歳未満児	497kcal	19.4g	15.0g	1.3g
・3歳以上児	616kcal	24.4g	18.5g	1.6g

