

# 1月分給食予定献立表

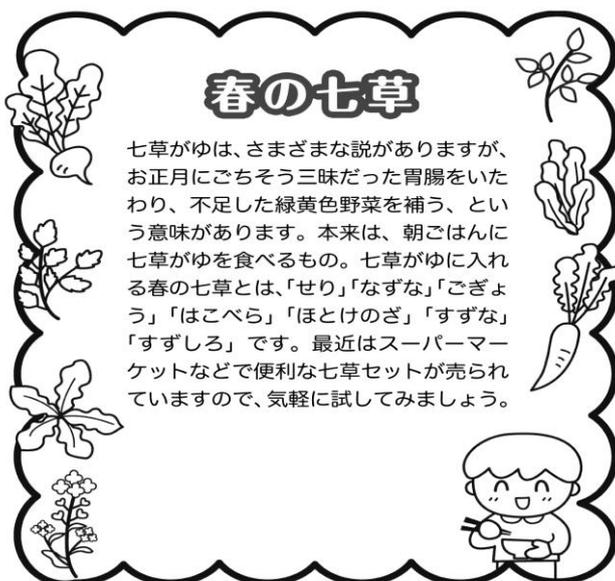
5年 泉チェリーこども園

日	曜日	未満児のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	日				
2	月				
3	火				
4	水	せんべい	ごはん	さばの味噌煮 白菜のすまし汁 オレンジ	クラッカー パナナ 牛乳
5	木	ゼリー	うどん	わかさぎのから揚げ れんこんのきんぴら りんご	チーズパイ 牛乳
6	金	ジュース	ごはん	肉豆腐 けんちん汁 みかん	七草がゆ お茶
7	土	クラッカー 牛乳	ごはん	切り干し大根煮 のり汁 パナナ	せんべい ジュース
8	日				
9	月			成人の日	
10	火	ヨーグルト	ごはん	おから炒り かきたま汁 パナナ	みたらし団子 牛乳
11	水	せんべい	ごはん	えびのケチャップ煮 春雨スープ オレンジ	そばろごはん お茶
12	木	ゼリー	スパゲティ	スープスパゲティ かぼちゃサラダ りんご	揚げパン 牛乳
13	金	ジュース	ごはん	さつまいもカレー チーズサラダ みかん	フルーツポンチ ウエハース
14	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭のみぞれ煮 青菜の味噌汁 パナナ	せんべい ジュース
15	日				
16	月	せんべい	ごはん	大根のツナ煮 わかめの味噌汁 みかん	スイートパンプキン 牛乳
17	火	ヨーグルト	パン	鶏肉のかりかり焼き ブロッコリーサラダ パナナ 牛乳	焼きうどん お茶
18	水	せんべい	ごはん	さばの味噌煮 白菜のすまし汁 オレンジ	ジャムサンドパン 牛乳
19	木	ゼリー	うどん	わかさぎのから揚げ れんこんのきんぴら りんご	焼きいも お茶
20	金	ジュース	ごはん	肉豆腐 けんちん汁 みかん	マドレーヌ 牛乳
21	土	クラッカー 牛乳	ごはん	切り干し大根煮 のり汁 パナナ	せんべい ジュース
22	日				
23	月	せんべい	ごはん	おから炒り かきたま汁 みかん	コーンお焼き 牛乳
24	火	ヨーグルト	パン	卵焼き 野菜炒め パナナ 牛乳	ツナピラフ お茶
25	水	せんべい	ごはん	えびのケチャップ煮 春雨スープ オレンジ	ごまトースト 牛乳
26	木	ゼリー	スパゲティ	スープスパゲティ かぼちゃサラダ りんご	カステラ お茶
27	金	ジュース	ごはん	さつまいもカレー チーズサラダ みかん	フライドポテト 牛乳
28	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鮭のみぞれ煮 青菜の味噌汁 パナナ	せんべい ジュース
29	日				
30	月	せんべい	ごはん	大根のツナ煮 わかめの味噌汁 みかん	クロワッサン 牛乳
31	火	ヨーグルト	パン	鶏肉のかりかり焼き ブロッコリーサラダ パナナ 牛乳	五平もち お茶

今月の栄養価				
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3才未満児	551	19.6	15.6	1.5
3才以上児	609	20.3	21.2	1.7

## 食育活動

- 13日 おからクッキー作り アンドロメダ座組  
18日 パン作り カシオペア座(オレンジ・ホワイト)



**食事で  
免疫力・体力UP**

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましよう。

**免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

**体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど







