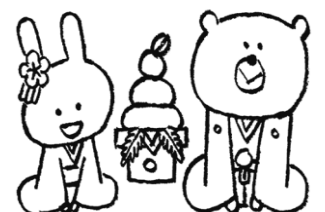


🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 1がつ 献立表 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

佐沼明星こども園 令和5年12月28日

		3歳未満児	全園児共通		
日	曜	午前おやつ	お か ず		お や つ
1	月		★ ☆ ★	年 始 休 園	★ ☆ ★
2	火		★ ☆ ★	年 始 休 園	★ ☆ ★
3	水		★ ☆ ★	年 始 休 園	★ ☆ ★
4	木	牛乳 せんべい	エビカツ ポテトサラダ 押し麦のスープ		牛乳 せんべい
5	金	牛乳 せんべい	根菜カレー マカロニサラダ コンソメスープ		ココア クラッカー
6	土	せんべい	肉団子スープ 蓮根のきんぴら オレンジ		牛乳 せんべい
8	月		★ ☆ ★	成 人 の 日	★ ☆ ★
9	火	牛乳 せんべい	チンジャオロース 青菜と竹輪の煮浸し 豆腐の味噌汁		麦茶 ♪七草粥
10	水	りんごジュース ビスケット	鮭のホイル焼き 紅白なます 冬野菜のスープ みかん		牛乳 ビスケット
11	木	牛乳 せんべい	鶏肉のマーマレード風味 シャキシャキ蓮根炒め 白菜の味噌汁		麦茶 ♪おしるこ
12	金	ゼリー	お好み焼き風卵焼き すき昆布の煮物 かぶの味噌汁		牛乳 バナナ
13	土	せんべい	＜ お 弁 当 の 日 ＞		ぶどうジュース サブレ
15	月	ヨーグルト	肉じゃが かみかみサラダ わかめの味噌汁		牛乳 ♪なかよしチヂミ
16	火	牛乳 せんべい	＜誕生会＞焼きうどん ささみフライ レタスとコーンのサラダ コンソメスープ		ホットカルピス いちごクレープ
17	水	野菜ジュース ビスコ	筑前煮 カリフラワーとチンゲン菜のおかか和え 油揚げの味噌汁		牛乳 かりんとう
18	木	牛乳 せんべい	ぶり大根 小松菜のきつね和え ぶりの味噌汁		牛乳 パイ
19	金	牛乳 バナナ	ポークチャップ ハリハリサラダ しいたけの味噌汁 りんご		豆乳 ♪バナナブラウニー
20	土	せんべい	ハヤシチュー グリーンサラダ バナナ		スポロン 鉄ウエハース
22	月	りんごジュース せんべい	豆腐エビチリ 卵の花 具だくさん豚汁		牛乳 クリームパン
23	火	牛乳 せんべい	かじきのレモンソース 豆もやしの煮物 大根の味噌汁		野菜ジュース ♪さつま芋チップス
24	水	牛乳 せんべい	レバーの唐揚げ 浅漬け ワンタンスープ みかん		牛乳 コーンフレーク
25	木	麦茶 みかん	鶏肉のさっぱり煮 ひじきと大豆の炒り煮 ポトフ		牛乳 ♪いもきんとん
26	金	牛乳 ビスケット	＜完全給食＞カレーピラフ エビフライ フルーツサラダ 野菜のスープ		みかんジュレ 麦茶 せんべい
27	土	せんべい	＜ お 弁 当 の 日 ＞		野菜ジュース バウムクーヘン
29	月	牛乳 せんべい	豚肉の生姜焼き ブロッコリーのごま和え キャベツの味噌汁		牛乳 ベじたべる
30	火	ヨーグルト	ワカサギの天ぷら 納豆和え えのきの味噌汁		牛乳 干し芋
31	水	牛乳 せんべい	煮込みおでん つるるんチャイナ 青菜の味噌汁		麦茶 ♪トマトリゾット

- ☆ ＜完全給食＞＜誕生会＞の日は3歳以上児も主食が出ます。
- ☆ ♪印は手作りおやつです。
- ☆ 発注の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。



ヵ月平均 (1人1日当たり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩含有量
3歳未満児	531kcal	19.1g	17.2g	1.6g
3歳以上児	598kcal	22.4g	20.4g	2.0g