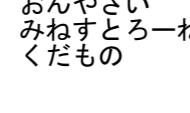
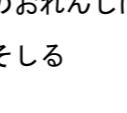
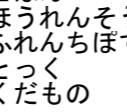
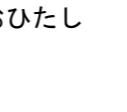
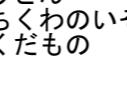
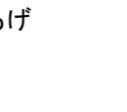
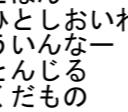
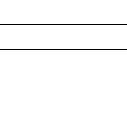
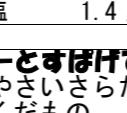
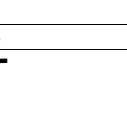
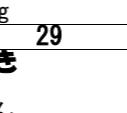
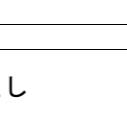
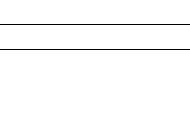


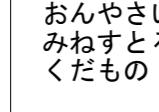
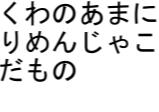
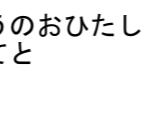
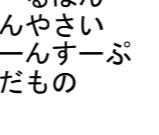
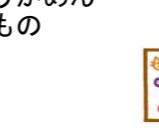
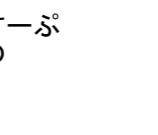
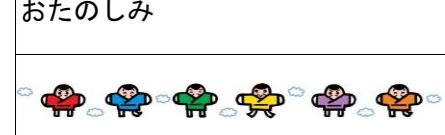
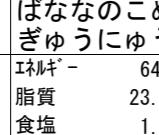
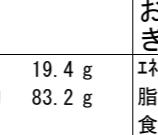
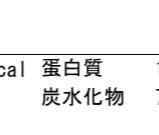
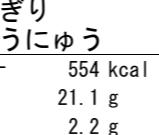
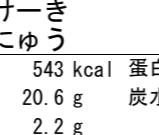
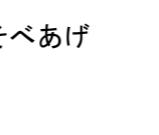
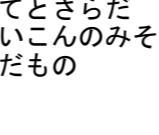
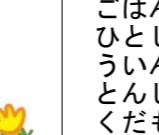
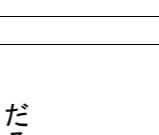
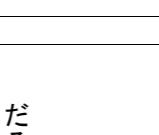
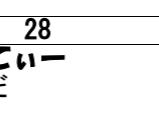
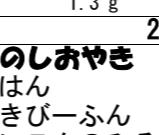
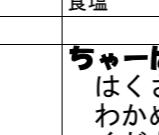
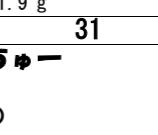
★1月予定献立表(1~2歳)★

大阪聖和保育園

月	火	水	木	金	土	日
「新春のお慶びを申し上げます」 新しい1年がお子さまにとって、また保護者のみなさまにとって笑顔あふれる1年となりますよう お祈り申し上げます。さて、寒さが一段と身に染みるこの季節。 インフルエンザやコロナウイルスなど様々な病気が流行する季節でもあります。 食べ物と一緒にウイルスなどの菌が入らないように、食事の前には手洗いうがいをしっかりとしましょう！ 冬の寒さの中でも子どもたちは元気いっぱいです(*'艸`) 体調管理などにも気を配りながら元気に過ごせるよう、給食にも配慮していきたいと思います(^o^) ※時期に応じておやつの内容を変更することがあります。	1	2	3	4		
5 かれーらいす ごはん すていっくやさい くだもの 	6 うきんかつ ごはん おんやさい みねすとろーね くだもの 	7 じゅじゅめん ちゅうかめん くだもの 	8 おやこどん ごはん ちくわのあまに ちりめんじやこ くだもの 	9 ちゃぶちゃ ごはん さつまいものおれんじに しゆうまい とうふのみそしる くだもの 	10 おべんとう おたのしみ 	11 おべんとう おたのしみ 
12 おべんとう 	13 まーほーどうふ ごはん つなさらだ くだもの 	14 ひじきのにつけ ごはん ほうれんそうのおひたし ふれんちばてと とつく くだもの 	15 ほんばーぐ ろーるばん おんやさい こーんすーぷ くだもの 	16 あんかけそば ちゅうかめん くだもの 	17 ぶたのしょうがやきどん ごはん もやしすーぷ くだもの 	18 おべんとう おたのしみ 
19 ちくせんに ごはん すのもの ういんなー そうめんじる くだもの 	20 びひんぱつ ごはん きのこじる くだもの 	21 にごみうどん うどん ちくわのいそべあげ くだもの 	22 さけごはん ぼてとさらだ だいこんのみそしる くだもの 	23 きりほししたいこん ごはん ひとしおいわし ういんなー とんじる くだもの 	24 はやしらいす ごはん くだもの 	25 おべんとう 
26 にくじゅが ごはん ぶろっこりーのかつおあえ かきたまじる 	27 とりのてりやき ごはん すぱげていーさらだ だいこんのみそしる くだもの 	28 みーとすぱげていー やさいさらだ くだもの 	29 さけのしおやき ごはん やきびーふん だいこんのみそしる くだもの 	30 ちゃーはん はくさいのおひたし わかめすーぷ くだもの 	31 びーふしちゅー ごはん くだもの 	献立作成 大楠瞬栄養士
32 くだもの ぎゅうにゅう みかんぜりー ぎゅうにゅう エネルギー 429 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 55.1 g 食塩 0.9 g	33 くだもの ぎゅうにゅう みかんぜりー ぎゅうにゅう エネルギー 476 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 14.9 g 炭水化物 66.9 g 食塩 1.4 g	34 くだもの ぎゅうにゅう みかんぜりー ぎゅうにゅう エネルギー 535 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 23.9 g 炭水化物 50.0 g 食塩 0.6 g	35 くだもの ぎゅうにゅう みかんぜりー ぎゅうにゅう エネルギー 458 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 12.6 g 炭水化物 67.8 g 食塩 0.6 g	36 くだもの ぎゅうにゅう みかんぜりー ぎゅうにゅう エネルギー 422 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 13.3 g 炭水化物 56.1 g 食塩 1.2 g	37 くだもの ぎゅうにゅう みかんぜりー ぎゅうにゅう エネルギー 381 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 8.4 g 炭水化物 61.6 g 食塩 0.1 g	

★1月予定献立表(3~5歳)★

大阪聖和保育園

月	火	水	木	金	土	日
「新春のお慶びを申し上げます」			1	2	3	4
新しい1年がお子さまにとって、また保護者のみなさまにとって笑顔あふれる1年となりますようお祈り申し上げます。さて、寒さが一段と身に染みるこの季節。インフルエンザやコロナウイルスなど様々な病気が流行する季節でもあります。食べ物と一緒にウイルスなどの菌が入らないように、食事の前には手洗いうがいをしっかりとしましょう！冬の寒さの中でも子どもたちは元気いっぱいです(*'艸`)			きゅうえんび 	おべんとう 	おべんとう 	おべんとう 
5 かれーらいす ごはん すていっくやさい くだもの 	6 ちきんかつ ごはん おんやさい みねすとろーね くだもの 	7 じゃじゃめん ちゅうかめん くだもの 	8 おやこどん ごはん ちくわのあまに ちりめんじやこ くだもの 	9 ちゃぶちゅ ごはん さつまいものれんじに しゅうまい とうふのみそしる くだもの 	10	11
608 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物 65.7 g 食塩 0.2 g	547 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 20.9 g 炭水化物 65.4 g 食塩 1.1 g	481 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 12.1 g 炭水化物 70.7 g 食塩 1.4 g	600 kcal 蛋白質 24.2 g 脂質 19.6 g 炭水化物 77.5 g 食塩 1.6 g	581 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 18.9 g 炭水化物 82.0 g 食塩 1.3 g		
12 おべんとう 	13 まーぼーどうふ ごはん つなさらだ くだもの 	14 ひじきのにつけ ごはん ほうれんそうのおひたし ふれんちばてと とっく くだもの 	15 はんぱーぐ ろーるぱん おんやさい こーんすーぶ くだもの 	16 あんかけそば ちゅうかめん くだもの 	17 ぶたのしょうがやきどん ごはん もやしすーぶ くだもの 	18 おべんとう 
おたのしみ 	ばななのこめこくつきー ぎゅうにゅう 	おかし ぎゅうにゅう 	おにぎり ぎゅうにゅう 	ほっとけーき ぎゅうにゅう 	まかろにきなこ 	おたのしみ
429 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 7.5 g 炭水化物 73.5 g 食塩 1.1 g	642 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 23.8 g 炭水化物 83.2 g 食塩 1.8 g	649 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 21.3 g 炭水化物 76.3 g 食塩 1.8 g	554 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 21.1 g 炭水化物 67.2 g 食塩 2.2 g	543 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 20.6 g 炭水化物 64.4 g 食塩 2.2 g		
19 ちくせんに ごはん すのもの ういんなー そうめんじる くだもの 	20 ぴんぱっ ごはん きのこじる くだもの 	21 にこみうどん うどん ちくわのいそべあげ くだもの 	22 さけごはん ぼてとさらだ だいこんのみそしる くだもの 	23 きりぼしだいこん ごはん ひとしおいわし ういんなー とんじる くだもの 	24 はやしらいす ごはん くだもの 	25 おべんとう 
590 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 20.5 g 炭水化物 76.7 g 食塩 3.1 g	564 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 17.5 g 炭水化物 78.5 g 食塩 1.5 g	517 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 18.7 g 炭水化物 61.5 g 食塩 2.0 g	615 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 21.5 g 炭水化物 64.2 g 食塩 1.3 g	672 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 24.4 g 炭水化物 85.5 g 食塩 1.7 g	477 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 15.0 g 炭水化物 67.1 g 食塩 1.9 g	
26 にくじゃか ごはん ぶろっこりーのかつおあえ かきたまじる くだもの 	27 とりのてりやき ごはん すばげていーさらだ だいこんのみそしる くだもの 	28 みーとすばげていー やさいさらだ くだもの 	29 さけのしおやき ごはん やきびーふん だいこんのみそしる くだもの 	30 ちゃーはん はくさいのおひたし わかめすーぶ くだもの 	31 びーふしちゅー ごはん くだもの 	献立作成 大楠瞬栄養士
540 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 16.5 g 炭水化物 71.3 g 食塩 1.6 g	566 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 18.2 g 炭水化物 76.3 g 食塩 2.0 g	670 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 29.6 g 炭水化物 62.3 g 食塩 1.4 g	535 kcal 蛋白質 18.4 g 脂質 15.4 g 炭水化物 76.5 g 食塩 1.7 g	521 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 16.8 g 炭水化物 69.0 g 食塩 1.5 g	449 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 10.7 g 炭水化物 70.1 g 食塩 0.2 g	