

# ★1月予定献立表(1～2歳)★

大阪聖和保育園

月		火	水	木	金	土	日						
1		2		3		4							
「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。				<div>きゅうえんぴ</div> <div>あけまして おめでとう</div> <div></div>		<div>おべんとう</div> <div>おたのしみ</div> <div></div>		<div>おべんとう</div> <div>おたのしみ</div> <div></div>		<div>おべんとう</div> <div>おたのしみ</div> <div></div>			
5		6		7		8		9		10		11	
<div>かれーらいす</div> <div>ごはん すていっくやさい くだもの</div> <div></div>		<div>ちきんかつ</div> <div>ごはん おんやさい みねすとりーね くだもの</div>		<div>じゃじゃめん</div> <div>ちゅうかめん くだもの</div> <div></div>		<div>おやこどん</div> <div>ごはん ちくわのあまに ちりめんじゃこ くだもの</div>		<div>ちゃぶちゅ</div> <div>ごはん さつまいものおれんじに しゅうまい とうふのみそしる くだもの</div>		<div>おべんとう</div> <div></div>		<div>おべんとう</div> <div>おたのしみ</div> <div></div>	
くだもの ぎゅうにゅう ぶりん ぎゅうにゅう 1杯あたり 405 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 11.6 g 炭水化物 59.1 g 食塩 0.2 g		くだもの ぎゅうにゅう おかし ぎゅうにゅう 1杯あたり 443 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 17.3 g 炭水化物 52.7 g 食塩 0.5 g		くだもの ぎゅうにゅう こくとうむしばん ぎゅうにゅう 1杯あたり 443 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 11.8 g 炭水化物 64.2 g 食塩 1.0 g		くだもの ぎゅうにゅう ちちみ ぎゅうにゅう 1杯あたり 490 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 16.9 g 炭水化物 62.0 g 食塩 1.2 g		くだもの ぎゅうにゅう ふらいどぼてと ぎゅうにゅう 1杯あたり 500 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 15.4 g 炭水化物 72.5 g 食塩 0.8 g					
12		13		14		15		16		17		18	
<div>おべんとう</div>		<div>まーぼーどうふ</div> <div>ごはん つなさらだ くだもの</div> <div></div>		<div>ひじきのにつけ</div> <div>ごはん ほうれんそうのおひたし ふれんちぼてと とつく くだもの</div>		<div>はんぼーぐ</div> <div>ろーるばん おんやさい こーんすーぷ くだもの</div>		<div>あんかけそば</div> <div>ちゅうかめん くだもの</div> <div></div>		<div>ぶたのしょうがやきどん</div> <div>ごはん もやしすーぷ くだもの</div>		<div>おべんとう</div>	
おたのしみ		くだもの ぎゅうにゅう ばななのこめこくつきー ぎゅうにゅう 1杯あたり 513 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 19.1 g 炭水化物 66.2 g 食塩 1.3 g		くだもの ぎゅうにゅう おかし ぎゅうにゅう 1杯あたり 554 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 18.0 g 炭水化物 66.8 g 食塩 1.0 g		くだもの ぎゅうにゅう おにぎり ぎゅうにゅう 1杯あたり 449 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 17.2 g 炭水化物 54.0 g 食塩 1.0 g		くだもの ぎゅうにゅう ほっとけーき ぎゅうにゅう 1杯あたり 466 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 16.4 g 炭水化物 59.2 g 食塩 1.9 g		くだもの まかろにきなこ 1杯あたり 363 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 5.7 g 炭水化物 63.8 g 食塩 0.7 g			
19		20		21		22		23		24		25	
<div>ちくせんに</div> <div>ごはん すのもの ういんなー そうめんじる くだもの</div>		<div>びびんぼっ</div> <div>ごはん きのこじる くだもの</div> <div></div>		<div>にこみうどん</div> <div>うどん ちくわのいそべあげ くだもの</div>		<div>さけごはん</div> <div>ぼてとさらだ だいこんのみそしる くだもの</div> <div></div>		<div>きりぼしだいこん</div> <div>ごはん ひとしおいわし ういんなー とんじる くだもの</div>		<div>はやしらいす</div> <div>ごはん くだもの</div> <div></div>		<div>おべんとう</div>	
くだもの ぎゅうにゅう かれーばん ぎゅにゅう 1杯あたり 484 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 17.1 g 炭水化物 62.1 g 食塩 2.1 g		くだもの ぎゅうにゅう かりんとう ぎゅうにゅう 1杯あたり 473 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 13.4 g 炭水化物 69.0 g 食塩 0.8 g		くだもの ぎゅうにゅう おはぎ ぎゅうにゅう 1杯あたり 421 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 15.2 g 炭水化物 50.2 g 食塩 1.4 g		くだもの ぎゅうにゅう きゃろっとけーき ぎゅうにゅう 1杯あたり 515 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 17.0 g 炭水化物 58.1 g 食塩 0.9 g		くだもの ぎゅうにゅう おかし ぎゅうにゅう 1杯あたり 548 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 20.1 g 炭水化物 68.2 g 食塩 1.3 g		くだもの じゃことーすと 1杯あたり 401 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 11.9 g 炭水化物 58.7 g 食塩 1.3 g		おたのしみ 	
26		27		28		29		30		31			
<div>にくじゃが</div> <div>ごはん ぶろっこりーのかつおあえ かきたまじる</div>		<div>とりのてりやき</div> <div>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</div> <div></div>		<div>みーどすばげていー</div> <div>やさいさらだ くだもの</div> <div></div>		<div>さけのしおやき</div> <div>ごはん やきびーふん だいこんのみそしる くだもの</div> <div></div>		<div>ちゃーはん</div> <div>はくさいのおひたし わかめすーぷ くだもの</div> <div></div>		<div>びーふしちゅー</div> <div>ごはん くだもの</div>		<div>献立作成 大楠眸栄養士</div>	
くだもの ぎゅうにゅう みかんぜりー ぎゅうにゅう 1杯あたり 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		くだもの ぎゅうにゅう ふれんちとーすと ぎゅうにゅう 1杯あたり 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		くだもの ぎゅうにゅう おかし ぎゅうにゅう 1杯あたり 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		くだもの ぎゅうにゅう めろんぼん ぎゅうにゅう 1杯あたり 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		くだもの ぎゅうにゅう かきもち ぎゅうにゅう 1杯あたり 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		くだもの とうにゅうぷりん 1杯あたり 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)★

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＾)																											
5				6				7				8				9				10				11			
かれーらいす ごはん すていっくやさい くだもの				ちきんかつ ごはん おんやさい みねすとりーね くだもの				じゃじゃめん ちゅうかめん くだもの				おやこどん ごはん ちくわのあまに ちりめんじゃこ くだもの				ちゃぶちえ ごはん さつまいものおれんじに しゅうまい とうふのみそしる くだもの				おべんとう				おべんとう			
ぷりん ぎゅうにゅう				おかし ぎゅうにゅう				こくとうむしばん ぎゅうにゅう				ちぢみ ぎゅうにゅう				ふらいどぼてと ぎゅうにゅう											
エネルギー 468 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物 65.7 g 食塩 0.2 g				エネルギー 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				エネルギー 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				エネルギー 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				エネルギー 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				13				14				15				16				17				18			
おべんとう				まーぼーどうふ ごはん つなさらだ くだもの				ひじきのにつけ ごはん ほうれんそうのおひたし ふれんちぼてと とつく くだもの				はんばーぐ ろーるばん おんやさい こーんすーぷ くだもの				あんかけそば ちゅうかめん くだもの				ぶたのしょうがやきどん ごはん もやしすーぷ くだもの				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							
				エネルギー 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				エネルギー 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				エネルギー 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				エネルギー 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				エネルギー 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							
19				20				21				22				23				24				25			
ちくぜんに ごはん すのもの ういんなー そうめんじる くだもの				びびんぱっ ごはん きのこじる くだもの				にこみうどん うどん ちくわのいそべあげ くだもの				さけごはん ぼてとさらだ だいこんのみそしる くだもの				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				はやしらいす ごはん くだもの				おべんとう			
かれーぱん ぎゅうにゅう				かりんとう ぎゅうにゅう				おはぎ ぎゅうにゅう				きやろっとけーき ぎゅうにゅう				おかし ぎゅうにゅう				じゃことーすと							
エネルギー 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				エネルギー 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				エネルギー 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				エネルギー 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				エネルギー 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				エネルギー 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				27				28				29				30				31				献立作成 大楠眸栄養士			
にくじゃが 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				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				みーとすばげていー やさいさらだ くだもの				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				チャーはん はくさいのおひたし わかめすーぷ くだもの				びーふしゅー ごはん くだもの							
みかんぜりー ぎゅうにゅう				ふれんちとーすと ぎゅうにゅう				おかし ぎゅうにゅう				めろんばん ぎゅうにゅう				かきもち ぎゅうにゅう				とうにゅうぷりん							
エネルギー 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				エネルギー 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				エネルギー 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				エネルギー 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				エネルギー 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				エネルギー 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							