



1月献立表



令和4年12月28日 社会福祉法人三心会山田町第一保育所

日	曜	おやつ (未満児)	おやつ(未満児) アレルギー児 対応食	献立名	アレルギー児 対応食	おやつ (全園児)	おやつ(全園児) アレルギー児 対応食
1	日			年始休み			
2	月			年始休み			
3	火			年始休み			
4	水	牛乳・ベジたべる	牛乳→麦茶	肉じゃが煮・竹輪カレー揚げ・マカロニサラダ・豆腐味噌汁・オレンジ		牛乳・えびせん	牛乳→麦茶
5	木	牛乳・コーン菓子	牛乳→麦茶	麻婆豆腐・若布スープ・みかん		牛乳 ★フライドポテト	牛乳→麦茶
6	金	牛乳・ サッポロポテト	牛乳→麦茶	回鍋肉・涼伴三糸・トマト・中華スープ・グレープフルーツ(りんご)		牛乳 ★照り焼きピザ	牛乳→麦茶
7	土	麦茶・揚げ煎餅		ドライカレー・野菜スープ・オレンジ		麦茶・パイ菓子	
8	日						
9	月			成人の日			
10	火	牛乳・塩煎餅	牛乳→麦茶	鮭塩焼き・じゃが芋甘辛煮・切干大根サラダ・豆腐味噌汁・みかん		牛乳・ ハッピーターン	牛乳→麦茶
11	水	牛乳・えびせん	牛乳→麦茶	鶏味噌そぼろ・かき揚げ・筑前煮・そうめん汁(汁物)・オレンジ(鏡開き)		牛乳★あんこ団子	牛乳→麦茶
12	木	牛乳・ ハッピーターン	牛乳→麦茶	豚肉と野菜の炒め物・なめこ汁・みかん		牛乳・ブリッツ	牛乳→麦茶 ブリッツ→塩煎餅
13	金	牛乳・ばかうけ	牛乳→麦茶	豚マーマレード焼き・春雨ソテー・おかかふりかけ・キャベツ味噌汁・りんご(みずき団子作り)		牛乳 ★みずき団子	牛乳→麦茶
14	土	麦茶・ベジたべる		麻婆丼・中華スープ・バナナ(5歳児参観日)	バナナ →りんご	麦茶・ばかうけ	
15	日						
16	月	牛乳・塩煎餅	牛乳→麦茶	タンドリーチキン・ブロッコリーソテー・マッシュポテト・野菜スープ・バナナ	バナナ →りんご	牛乳 ★アメリカンドック	牛乳→麦茶
17	火	牛乳・ボン菓子	牛乳→麦茶	鰯フライ・フレンチリンゴサラダ・大豆トマト煮・なめこ汁・オレンジ		牛乳・パイ菓子	牛乳→麦茶
18	水	フルーツゼリー		ミートボール・きんぴらレンコン・もやしツナ和え・白菜味噌汁・りんご		牛乳・ まがりせんべい	牛乳→麦茶 まがりせんべい→塩煎餅
19	木	牛乳・揚げ煎餅	牛乳→麦茶	鮭レモン焼き・かぼちゃ挽肉あんかけ・ひじきナムル・大根味噌汁・みかん		ヨーグルト・ 塩煎餅	ヨーグルト →ゼリー
20	金	牛乳・ ハッピーターン	牛乳→麦茶	鶏ごまだれ焼き・ピーマンきんぴら・五目納豆・じゃが芋味噌汁・グレープフルーツ(りんご)		★味噌ラーメン	
21	土	麦茶・塩煎餅		カレーライス・野菜スープ・りんご		麦茶・揚げ煎餅	
22	日						
23	月	牛乳・えびせん	牛乳→麦茶	鯖竜田揚げ(鰯竜田揚げ)・スバゲティソテー・スティックきゅうり・若布味噌汁・バナナ	バナナ →りんご	牛乳 ★コーン蒸しパン	牛乳→麦茶
24	火	牛乳・ボン菓子	牛乳→麦茶	鶏ソテー<トマトソースがけ>・小松菜おかかマヨ・切干大根煮・じゃが芋味噌汁・りんご		牛乳・味しらべ	牛乳→麦茶
25	水	牛乳・ベジたべる	牛乳→麦茶	鮭カレー焼き・ジャーマンポテト・和風サラダ・キャベツ味噌汁・オレンジ		牛乳・コーン菓子	牛乳→麦茶
26	木	牛乳・塩煎餅	牛乳→麦茶	豚味噌焼き・さつま芋レモン煮・ゆかり和え・なめこ汁・りんご		牛乳 ★ホットドック	牛乳→麦茶
27	金	牛乳・クラッカー	牛乳→麦茶	炊込みご飯・チューリップ唐揚げ・フレンチトマトサラダ・ミニフランク・すまし汁・みかん(誕生会)		オレンジジュース ★クラッカーサンド	
28	土	麦茶・コーン菓子		中華丼・中華スープ・りんご		麦茶・塩煎餅	
29	日						
30	月	牛乳・ばかうけ	牛乳→麦茶	鮭マヨネーズ焼き・カレービーフソテー・ほうれん草白和え・白菜味噌汁・オレンジ		牛乳★ドーナツ	牛乳→麦茶
31	火	牛乳・ビスケット	牛乳→麦茶	豚塩焼き・さつま芋フライ・キャベツのごまサラダ・豆腐味噌汁・バナナ	バナナ →りんご	牛乳・塩煎餅	牛乳→麦茶

1月平均摂取エネルギー(以上児:567Kcal・未満児:483Kcal)

※ご家庭での食事において変化等がありましたら、お知らせ下さい。 ※食物アレルギーに関しては個別に対応します。 ※()内は未満児(0・1・2歳児)に提供する予定です。

※マヨネーズ・ハム・ベーコン・ウインナー・魚肉ソーセージ・竹輪等の加工食品はアレルゲンフリーの物を提供します。

※お箸・おしぼりセットは毎日きれいにして持たせて下さい。 ※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承下さい。