



# 2023年度 1月予定献立表



幼保連携型認定こども園 明石南こどもの城

日	曜日	午前おやつ [3歳未満児]	昼食	午後おやつ	延長保育 間食
1	月		元旦		
2	火		年始休園		
3	水		年始休園		
4	木	せんべい ほうじ茶	ビーフカレーライス かぼちゃサラダ パイン お茶	マカロニきな粉 アップルジュース	せんべい ほうじ茶
5	金	ビスケット 牛乳	黒糖パン チーズオムレツ わかめサラダ ミネストローネ バナナ	★七草粥 ほうじ茶★	ウエハース ほうじ茶
6	土	せんべい 牛乳	鮭チャーハン 豆乳スープ バナナ	ミニあんパン 牛乳	
7	日				
8	月		成人の日		
9	火	クラッカー オレンジジュース	ごはん ポークソテー さつま芋煮/いんげん コンソメスープ りんご	たまご 玉子サンド ほうじ茶	ビスケット カルピス
10	水	クッキー ほうじ茶	ごはん 鱈のカレーニエル 油麩と大根の煮物 豆乳汁 バナナ	野菜チップス 牛乳	せんべい ほうじ茶
11	木	せんべい ヤクルト	ゆかりわかめごはん 肉豆腐/ブロッコリー 仙台雑煮風 オレンジ	お好み焼き 牛乳	クッキー ほうじ茶
12	金	ビスケット 牛乳	ホワイトパン クリームシチュー ツナサラダ パイン	★お汁粉 牛乳★	クッキー ほうじ茶
13	土	ポーロ 牛乳	和風スパゲティ ジャーマンポテト パイン	梅ひじきおにぎり 牛乳	
14	日				
15	月	せんべい 牛乳	ごはん 鰯のゆず風味焼き ナムル あさりのみそ汁 りんご	小豆クリームクラッカー 牛乳	せんべい ほうじ茶
16	火	クッキー ほうじ茶	ごはん チンジャオロース かぼちゃ煮 中華スープ バナナ	トマトペンネ 牛乳	ポーロ ほうじ茶
17	水	せんべい ほうじ茶	ごはん 厚揚げの肉野菜あん 金平れんこん すまし汁 オレンジ	さつまいもおやき 牛乳	クラッカー カルピス
18	木	ビスケット ほうじ茶	ごはん 白身魚フライ 切干大根サラダ 玉子スープ キウイフルーツ	人参ケーキ カルピス	せんべい ほうじ茶
19	金	ビスケット ほうじ茶	黒糖パン チーズオムレツ わかめサラダ ミネストローネ バナナ	じゃこねぎごはん 牛乳	ウエハース ほうじ茶
20	土	せんべい 牛乳	鮭チャーハン 豆乳スープ バナナ	ミニあんパン 牛乳	
21	日				
22	月	ビスケット ほうじ茶	鮭のチーズ焼き 炒り豆腐 かき玉汁 りんご	五目チャーハン ほうじ茶	せんべい カルピス
23	火	クラッカー オレンジジュース	ごはん ポークソテー 筑前煮 コンソメスープ バナナ	たまご 玉子サンド カルピス	ビスケット カルピス
24	水	クッキー 牛乳	ごはん 鱈のカレーニエル 油麩と大根の煮物 豆乳汁 いちご	野菜チップス 牛乳	せんべい ほうじ茶
25	木	せんべい 牛乳	ちゃんぽんラーメン さつま芋煮 バナナ	お好み焼き 牛乳	クッキー ほうじ茶
26	金	ウエハース 牛乳	食パン クリームシチュー ツナサラダ りんご	ドライカレー ほうじ茶	クッキー ほうじ茶
27	土	ポーロ 牛乳	和風スパゲティ ジャーマンポテト パイン	梅ひじきおにぎり 牛乳	
28	日				
29	月	せんべい 牛乳	ごはん 鰯のゆず風味焼き ナムル あさりのみそ汁 りんご	小豆クリームクラッカー 牛乳	せんべい ほうじ茶
30	火	クッキー ほうじ茶	ごはん チンジャオロース かぼちゃ煮 中華スープ バナナ	トマトペンネ 牛乳	ポーロ ほうじ茶
31	水	せんべい アップルジュース	ごはん 厚揚げの肉野菜あん 金平れんこん すまし汁 オレンジ	じゃがいもおやき 牛乳	クラッカー カルピス

※都合により献立は変更になることがありますので、ご了承ください。 ※おやつのおせんべい、ビスケット、クッキー等は、各メーカーの菓子類を提供しております。

**お知らせ**

【～行事食～】

1/5 (木) 昼食 仙台雑煮風  
 1/6 (金) 午後おやつ 七草粥  
 1/13 (金) 午後おやつ お汁粉

1ヶ月平均栄養価

	☆エネルギー	☆たんぱく質	☆脂質	☆食塩相当量
3歳未満児	492kcal	19.1g	14.7g	1.3g
3歳以上児	582kcal	23.3g	17.3g	1.6g