



2024 年 1 月

献立予定表

りんどう幼稚園

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|-------------------|-----------|-------------|-------------|-------------------|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | | | | | |
| 7 | 8 成人の日 | 9 始業式 | 10 | 11 かるた会・鏡開き | 12 | 13 |
| 七 草 | | ピザまん | ごはん | わかめごはん | あんかけラーメン | |
| | | お魚フライ | おろしポン酢ハンバーグ | 豚のキャベツロール | 春巻き | |
| | | パリパリサラダ | 焼きビーフン | ごぼうサラダ | はちみつトマト | |
| | | コンソメスープ | たまごスープ | あすか汁 | フルーツゼリー | |
| | | ヨーグルト | | 白玉しるこ | | |
| 14 | 15 お誕生日会 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | お砂糖かけパン | チャーハン | さくらごはん | ごはん | 白菜とろみうどん | |
| | ささみカレー揚げ | ちくわサラダ揚げ | 大根さっぱり煮 | エビじゃがチリ炒め | 野菜かき揚げ | |
| | カリカリサラダ | 人参サラダ | 大豆根菜甘辛揚げ | チョレギサラダ | コリコリきゅうり | |
| | オニオンスープ | すっばいスープ | つくね野菜汁 | ワンタンスープ | ミルク餅 | |
| | シュワシュワ フルーツポンチ | くだもの | | ヤクルト | | |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | 汁かけごはん | ハムチーズ塩パン | ごはん | とりめし | クラムチャウダー スパゲティ | |
| | シーフードチヂミ | 唐揚げキャベツ炒め | いか野菜フライ | 切り干しじゃがいも煮 | チキンナゲット | |
| | のり塩ポテト | インディアンスープ | お豆腐チャンプル | おでん汁 | フルーツサラダ | |
| | ジョア (いちご) | 牛乳 | あすか汁 | プリン | シュガーバター クレープ | |
| | | | くだもの | | | |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |
| | ハヤシライス | フルーツサンド | 夕焼けごはん | | | |
| | チキンピカタ | ハムカツ | 鶏のみぞれ煮 | | | |
| | コーンブロッコリー サラダ | カルボナーラサラダ | きんぴらごぼう | | | |
| | キャベツスープ | グリーンスープ | 吉野汁 | | | |
| | ソフール (プレーン) | 牛乳 | クッキー | | | |

新年あけましておめでとうございます。

2024年辰年もどうぞよろしくお願ひ致します。

明るく笑顔の日々を送れますように。

25日 とりめしレシピ

鶏ももこま肉、ごぼう、白滝を甘辛く煮てごはんと混ぜます。少しもち米を入れても美味しいです。

レシピなど知りたい方はお気軽にどうぞ！！

| 1 月 平均値 | | |
|---------|--------|------|
| 項目 | 数量 | 単位 |
| エネルギー | 515.80 | kcal |
| たんぱく質 | 20.31 | g |
| 脂 質 | 16.49 | g |
| 鉄 分 | 2.66 | mg |
| ビタミンA | 189.57 | mg |
| ビタミンB1 | 0.31 | mg |
| ビタミンB2 | 0.30 | mg |
| ビタミンC | 19.06 | mg |
| 食物繊維 | 3.77 | g |
| 食塩相当量 | 1.89 | g |

3歳未満児は70%の値です