

2025年1月

明月託児所



旬の食材
 タラ ブロッコリー 大根 ほうれん草 みかん

おいしい「ブロッコリー」の選び方
 購入する際、ご参考になさってください。
 ・緑色が濃いもの
 ・蕾が密集していて硬引き締まっているもの
 ・茎の切り口がみずみずしいもの

	月	火	水	木	金	土
午前おやつ			1	2	3	4
屋食			元日	お休み	お休み	野菜ジュース わかめうどん 松風焼き じゃが芋の煮物 オレンジ
午後おやつ						お菓子 牛乳
	6	七草 7	8	9	10	11
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	野菜ジュース
屋食	ハヤシライス 大根スープ レタスとツナサラダ もも	ごはん すいとん汁 さばの塩焼き 小松菜のお浸し りんご	食パン クラムチャウダー ミートボール コーンサラダ バナナ	ごはん もやしのみそ汁 だし巻き玉子 大根のそぼろあんかけ キウイフルーツ	きつね温麺 鶏肉の葱みそ焼き ほうれん草のしらす和え みかん	中華丼 豆腐のみそ汁 ブロッコリーのごま和え バナナ
午後おやつ	人参蒸しパン 牛乳	七草粥 せんべい・麦茶	クッキー 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	南瓜みたらし団子※ 麦茶	お菓子 牛乳
	13	14	15	16	17	18
午前おやつ		お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	飲むヨーグルト	野菜ジュース
屋食	成人の日	ビビンバ風丼 白菜のみそ汁 さつま芋の甘煮 オレンジ	煮込みうどん 肉巻き豆腐 パイナップル	ごはん 玉葱スープ ポテトグラタン キャベツサラダ バナナ	納豆ごはん チンゲン菜のみそ汁 焼き魚(鮭) れんこん金平 キウイフルーツ	スパゲティミートソース じゃが芋スープ レタスサラダ オレンジ
午後おやつ		お好み焼き 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	ロールケーキ 牛乳	きなごシュガーサンド 牛乳	お菓子 牛乳
	食育の日 20	21	22	23	24	25
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	野菜ジュース
屋食	ごはん・なめこのみそ汁 鶏肉の香味焼き ブロッコリーと ひじき和え みかん	ごはん すいとん汁 さばの塩焼き 小松菜のお浸し りんご	食パン クラムチャウダー ミートボール コーンサラダ バナナ	ごはん もやしのみそ汁 だし巻き玉子 大根のそぼろあんかけ キウイフルーツ	きつね温麺 鶏肉のみそ焼き ほうれん草のしらす和え みかん	焼き肉丼 豆腐のみそ汁 ブロッコリーのごま和え バナナ
午後おやつ	ブルーベリーサンド 牛乳	ヨーグルト ウエハース・麦茶	チーズクッキー 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳	じゃがバター 麦茶	お菓子 牛乳
	27	28	29	30	31	
午前おやつ	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	飲むヨーグルト	
屋食	ハヤシライス 大根スープ レタスとツナサラダ もも	ビビンバ風丼 白菜のみそ汁 さつま芋の甘煮 オレンジ	煮込みうどん 肉巻き豆腐 パイナップル	ごはん 玉葱スープ ポテトグラタン キャベツサラダ バナナ	納豆ごはん チンゲン菜のみそ汁 焼き魚(鮭) れんこん金平 キウイフルーツ	
午後おやつ	人参蒸しパン 牛乳	お好み焼き 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	ロールケーキ 牛乳	きなごシュガーサンド 牛乳	

※ 都合により、献立を変更させて頂く場合がございますので、ご了承ください。
 ※ 11日は「鏡開き」のため、10日に「南瓜みたらし団子」を取り入れました。
 ※ 20日 食育の日は、旬のブロッコリーを使用した「ブロッコリーとひじき和え」を予定しております。

	給与栄養量					
	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
平均給与栄養量	490	19.6	13.1	71.2	221	1.5
給与栄養目標量	475	19.6	13.2	68.3	225	1.5

作成者：株式会社イースミール 栄養士 田村