

# 令和6年度 1月のこんだて

バンビの森園こども園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前						4	つぶせんべい、お茶
昼食	 <b>15日 誕生会「おせち風給食バイキング」</b> <b>22日 クッキング「バナナジャム」作り</b> 					野菜温麺、ミートボール、さつまいも煮、ミニゼリー ミレービスケット、野菜ジュース	
午後						ミレービスケット、野菜ジュース	
午前	6	7	8	9	10	11	
昼食	ヨーグルト、お茶	ぶどうパン、お茶	いわしおかき、乳酸飲料	雑穀シリアル、牛乳	ベジタブルせんべい、お茶	サラダおかき、お茶	
午後	6	7	8	9	10	11	
午後	ポテトクラッカー、おからチップ、牛乳	七草粥、牛乳、さつまいも蒸しパン	玄米ナゲット、ミルクチップ、牛乳	レモンシュガートースト、干しりんご、豆乳	Caおにぎり、牛乳	コーンスナック、乳酸飲料	
午前	13	14	15	16	17	18	
昼食	成人の日	ごはん、焼ししゃも、五目納豆、ワンタンスープ、パイ	ごはん、ぶりの照り焼き、紅白かまぼこ、伊達巻、なます、きんとん、けの汁	十五穀米ごはん、鮭の醤油マヨ焼き、切干大根とニラのナムル、和風カレースープ、オレンジ	ごはん、豚の生姜焼き、ぐる煮、かき玉汁、手作りのりの佃煮	豚汁うどん、きのこのホイロ焼き、チーズ	
午後	13	14	15	16	17	18	
午後	スコーン、小魚、牛乳	だるまクッキー、ハートせんべい、牛乳	焼きいも、バターシュガーラスク、豆乳	かわらせんべい、つなっこ、牛乳	フルーツゼリー、いわしおかき、お茶		
午前	20	21	22	23	24	25	
昼食	クラッカー、牛乳	カ玄米せんべい、お茶	麦いちご味、牛乳	ヨーグルト、お茶	米棒、お茶	二色せんべい、お茶	
午後	20	21	22	23	24	25	
午後	ごはん、鶏肉の竜田揚げ、梅サラダ、納豆汁、おから入り玉子焼き	ごはん、カジキのクリームコンソース、昆布サラダ、ちゃんぽんスープ、パイ	発芽玄米ごはん、バーベキューチキン、豆腐とわかめの煮物、野菜バタースープ、りんご	ごはん、さばの味噌煮、玉子サラダ、ビーフンスープ、みかん	ロールパン、米粉のポークシチュー、人参マリネ、卵とブロッコリーのチーズ焼き	豚丼、ほうれん草のお浸し、五目汁、ブルー	
午前	27	28	29	30	31		
昼食	ピザポテト、黒ゴマかりんとう、豆乳	棒ドーナツ、おさつチップ、牛乳	バナナジャムヨーグルト、きなこせんべい、お茶	のり塩ハッシュドポテト、バナナチップ、豆乳	発芽玄米ごはんおやき、さつまいも、牛乳	野菜のかりんとう、乳酸飲料	
午後	27	28	29	30	31		
午後	醤油ラーメン、豆腐のおとし揚げ、煮豆	ごはん、鮭のちゃんちゃん焼き、ツナ野菜納豆、むらくも汁、パイ	ごはん、とんとん天、中華お浸し、きのこの味噌汁、みかん	発芽玄米ごはん、たらものニエール味噌クリームソース、ほうれん草和風サラダ、かぼちゃのスープ、オレンジ	ごはん、キウイ、ひじき入り鶏つくね、人参しりしり、豆乳味噌汁、		
午後	きのこ甘酒おこわ、お茶	お芋パイ、干しりんご、牛乳	黒糖アガラスー、小魚、牛乳	きなこトースト、おからチップ、牛乳	カレーうどん、お茶		

【月の平均値】

	エネルギー-kcal	タンパク質g	脂質g	塩分g
3歳未満児	515	21.4	17.1	1.5
3歳以上児	576	24.2	19	1.7

- ・下線マーク：手作りおやつになります。
- ・材料の都合等変更になる場合があります。
- ・すやびよは手作りおやつ以外の2品目はつきません。

※子どもが初めての料理や食材に親しむため、2回繰り返す2か月のサイクルメニューになっています。