



# 令和6年度 1月の献立



めぐみ保育園  
2024.12.27発行  
No.10

## 幼児食

		昼食	おやつ	栄養摂取量	
27	月	ポークカレー レタススープ グリーンサラダ りんご	牛乳 フルーツサンド	エネルギー 613 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.0 g 炭水化物 95.7 g 食塩 2.0 g	
14 28	火	長崎ちゃんぽん 生揚げのおろし煮 みかん	牛乳 鮭ピラフ	エネルギー 590 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.6 g 炭水化物 77.4 g 食塩 2.6 g	
15 29	水	ご飯 白菜と玉ねぎの味噌汁 チキンチキンごぼう もやしのナムル	(15) 小正月 牛乳 小豆粥・おせんべい (29) ヨーグルト バナナスコーン	エネルギー 559 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.4 g 炭水化物 85.5 g 食塩 2.2 g	
16 30	木	ロールパン 人参のポタージュ カレイのピカタ ポパイサラダ	お茶 納豆 Pasta	エネルギー 473 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 15.7 g 炭水化物 58.6 g 食塩 2.4 g	
17 31	金	ご飯 かぶとえのきの清汁 麻婆春雨 高野豆腐の含め煮	牛乳 フライドポテト	エネルギー 570 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 20.6 g 炭水化物 74.8 g 食塩 2.1 g	
4 18	土	チキンライス いんげんとハムのスープ 野菜ソテー	牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー 549 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 13.0 g 炭水化物 87.7 g 食塩 2.7 g	
6 20	月	生姜焼き丼 かき玉汁 ゆかり和え バナナ	牛乳 ポンデケーキ	エネルギー 597 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.8 g 炭水化物 85.7 g 食塩 1.9 g	
7 21	火	ツナとトマトのパスタ 水菜と人参のスープ じゃが芋とピーマンの塩炒め オレンジ	牛乳 梅ひじきおにぎり	エネルギー 562 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.7 g 炭水化物 80.2 g 食塩 2.1 g	
8 22	水	(8) 新年行事食 さつまいもおこわ 手まり麩の清汁 松風焼き 紅白なます	(22) おかかぶりかけご飯 大根となめこの味噌汁 豚肉と長ねぎのすき焼き風 かぼちゃのサラダ	牛乳 (8) 干支ドーナツ (22) アメリカンドッグ	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.0 g 炭水化物 72.2 g 食塩 2.3 g
9 23	木	ロールパン ジュリエンスープ グラタン みかんサラダ	お茶 わかめうどん	エネルギー 461 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.2 g 炭水化物 65.2 g 食塩 2.9 g	
10 24	金	ご飯 あおさの味噌汁 ブリカツ 筑前煮	お茶 チーズケーキ	エネルギー 606 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 24.4 g 炭水化物 70.5 g 食塩 2.1 g	
11 25	土	五目炒飯 白菜とねぎの清汁 キャベツのサラダ	牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 15.0 g 炭水化物 81.7 g 食塩 2.2 g	

★延長保育 補食としておにぎりやサンドウィッチ、スープ等を提供しています。

★食材の仕入れ状況によって献立を変更することがあります。ご了承ください。