

# 2025年1月献立予定表

湯沢乳児保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日						
屋食	<p>『笑う門には福来るう〜』</p> <p>笑いの健康効果についてご存じでしょうか                      ◎ストレス解消 ◎脳の活性化                      ◎免疫力up「NK（ナチュラルキラー細胞）活性化」                      ◎自律神経のバランスを整える                      たっぷり笑って、                      元気いっぱい的一年に♡</p> <p><b>かぜに気をつけましょう</b>                      元気に過ごせるように、日ごろから気をつけましょう。                      □うがい、手洗いをしましょう。                      □室内の温度や湿度に気をつけ、定期的に換気をしましょう。                      □早寝早起きをしましょう。                      □ごはんをしっかり食べて、体力をつけましょう。</p>					4	牛乳 せんべい					
午後						にゅう麺 青菜と人参の和え物 果物						
午前	6	牛乳 せんべい	7	牛乳 ビスコ	8	牛乳 せんべい	9	牛乳 クラッカー	10	牛乳 せんべい	11	牛乳 せんべい
屋食	ごはん 大根のみそ汁 豚肉のケチャップ炒め 青菜のおひたし 果物		ごはん さつまい ホッケの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 果物		チキンカレーライス わかめスープ コールスローサラダ 果物		ごはん 白玉麩と豆腐のみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 ブロッコリーのおひたし 果物		ごはん チンゲン菜スープ ふわふわチキンナゲット 春雨の和え物 果物		ナポリタン コーンスープ 果物	
午後	牛乳 わかめおにぎり		牛乳 ビスケットパン		麦茶 ゆかりおにぎり		牛乳 お麩ラスク		牛乳 ひじきおにぎり		牛乳 リッツ	
午前	13	成人の日	14	牛乳 クラッカー	15	牛乳 せんべい	16	牛乳 ウエハース	17	牛乳 せんべい	18	牛乳 せんべい
屋食			ごはん 花ふのすまし汁 鯖の香味焼き ぎんびらレンコンサラダ 果物		焼きそば きのこスープ 小松菜ナムル 果物		ごはん シチュー やわらか肉団子 キャベツのゆかり和え 果物		ごはん 麺スープ 鶏のマーマレード焼き 南瓜サラダ 果物		きつねうどん 小松菜のおひたし 果物	
午後	バナナヨーグルト		牛乳 ごましおおにぎり		牛乳 ホイップサンド		麦茶 おかかおにぎり		牛乳 ビスケット			
午前	20	牛乳 せんべい	21	牛乳 ウエハース	22	牛乳 せんべい	23	牛乳 ビスコ	24	牛乳 せんべい	25	牛乳 せんべい
屋食	ごはん えのきと豆腐のみそ汁 鶏の西京漬け焼き 三色ごま和え 果物		ごはん たまごスープ 豚肉と厚揚げの炒め物 キャベツの中華風サラダ 果物		ごはん もやしのみそ汁 鮭の塩焼き ひじき炒め煮 果物		ごはん 玉ねぎのみそ汁 照りマヨチキン キャベツのおかか和え 果物		ごはん なめこのみそ汁 鯖のみそ煮 サラスパサラダ 果物		五目そうめん 青菜のおひたし 果物	
午後	牛乳 マカロニきな粉		牛乳 チャーハンおにぎり		牛乳 スティックパイ		麦茶 ゆかりおにぎり		牛乳 せんべい		牛乳 クラッカー	
午前	27	牛乳 せんべい	28	牛乳 リッツ	29	牛乳 せんべい	30	牛乳 ビスケット	31	牛乳 せんべい		
屋食	ごはん きのこのみそ汁 鮭のマヨネーズ焼き キャベツの塩昆布和え 果物		ごはん 南瓜の豆乳みそスープ 鶏の照り焼き マカロニサラダ 果物		なめこうどん ほうれん草のバターコーン炒め 果物		ごはん 白菜のみそ汁 タラのパン粉焼き ブロッコリーのおかか和え 果物		(おにランチ) 			
午後	牛乳 じゃこごまおにぎり		牛乳 サンドイッチ		麦茶 わかめおにぎり		フルーチェ せんべい		牛乳 オニぎり			

◎ 献立は物流の状況により、変更になる場合があります。ご了承くださいませようお願いいたします。

今月の1人当たりの栄養量は、455kcal、たんぱく質 18.1g、脂質 15.4g、カルシウム 236mg、鉄 1.8mg、塩分 1.3g