

1月の予定献立表（未満児）

日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価	日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 (木)	年始休業					エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.3 g 食塩 1.3 g	18 (水)	ごはん ほうれん草のみそ汁 鶏の松風焼き 野菜のきんぴら	米、パン、しらたき	牛乳、鶏肉、凍り豆腐	たまねぎ、だいこん、ほうれん草、にんじん、れんこん、ごぼう、いんげん	牛乳、リッツクラッカー 牛乳 シュガートースト	エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 18.3 g 食塩 1.3 g
2 (金)	年始休業					エネルギー 490 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 20.3 g 食塩 1.5 g	19 (木)	中華丼 野菜スープ 干草和え みかん	米	牛乳、豚肉、卵	もやし、ほうれん草、はくさい、たまねぎ、しめじ、にんじん、コーン、たけのこ、いちご、しいたけ	牛乳、たべっこどうぶつ ほうじ茶 いちごムース	エネルギー 437 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 17.2 g 食塩 1.4 g
3 (土)	年始休業					エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.2 g 食塩 1.5 g	20 (金)	ごはん せり鍋風汁 ぶりの照り焼き 昆布の煮物	米、しらたき、焼心	牛乳、ぶり、鶏肉、油揚げ	バナナ、にんじん、はくさい、いんげん、せり、こんぶ	牛乳、量たべよ 牛乳 バナナ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 1.3 g 食塩 1.4 g
4 (水)	ごはん チンゲンサイとコーンのスープ 肉団子の甘酢あん もやしと人参のナムル	米	牛乳、豚肉、鶏肉	もやし、にんじん、たまねぎ、コーン、わかめ、チンゲンサイ	牛乳、リッツクラッカー 牛乳 シュガーパイ	エネルギー 503 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 23.6 g 食塩 1.5 g	21 (土)	豚肉の丼ぶり 小松菜のみそ汁 いんげんのごま和え オレンジ	米	牛乳、豚肉	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、いんげん、こまつな、にんじん	牛乳、味しらべ 牛乳 かぼちゃの甘煮	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 15.4 g 食塩 1.3 g
5 (木)	ごはん しめじと油揚げのみそ汁 さばの塩焼き チンゲンサイとえのきのとろみ炒め煮	米	牛乳、さば、油揚げ	もやし、にんじん、えのき、しめじ、いんげん、チンゲンサイ	牛乳、たべっこどうぶつ 牛乳 お正月クッキー	エネルギー 490 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 20.3 g 食塩 1.3 g	23 (月)	ごはん 花魁すまし汁 鶏肉のケチャップ煮 チンゲンサイの炒め物	米、焼心	鶏肉、ヨーグルト、牛乳	もやし、ほうれん草、ピーマン、にんじん、えのき、たまねぎ、コーン、バナナ、もも	牛乳、サッポロポテト ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 426 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 15.1 g 食塩 1.5 g
6 (金)	納豆ご飯 すまし汁 豚肉と大根の甘辛煮 ほうれん草のお浸し	米、焼心	牛乳、豚肉、納豆、小豆、きな粉	みかん、だいこん、もやし、ほうれん草、にんじん、えのき、ねぎ、グリーンピース、のり	牛乳、量たべよ 牛乳 みかん	エネルギー 488 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 18.2 g 食塩 1.5 g	24 (火)	ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 炒り豆腐 小松菜のおかか和え	米、しらたき	豆腐、鶏肉、かまぼこ、油揚げ、牛乳	もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、グリーンピース、えのき、しいたけ	牛乳、量たべよ ほうじ茶 チキンナゲット	エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 14.5 g 食塩 1.4 g
7 (土)	ごはん 野菜スープ ジンジャーポークソテー 小松菜の和え物	米、さつまいも	牛乳、豚肉	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、えのき、チンゲンサイ	牛乳、味しらべ 牛乳 さつま芋茶巾	エネルギー 488 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 15.9 g 食塩 1.2 g	25 (水)	ごはん ほうれん草のみそ汁 鮭みそ焼き 大根のそぼろあんかけ	米、焼心	牛乳、鮭、鶏肉	だいこん、にんじん、ほうれん草、グリーンピース	牛乳、リッツクラッカー 牛乳 おふラスク	エネルギー 465 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 13.0 g 食塩 1.3 g
9 (月)	成人の日					エネルギー 473 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 12.4 g 食塩 1.5 g	26 (木)	食パン コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーとコーンの炒め物	パン	鶏肉、油揚げ、チーズ、牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、しめじ、ひじき、ブロッコリー、グリーンピース	牛乳、たべっこどうぶつ ほうじ茶 ひじきご飯	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 19.0 g 食塩 1.4 g
10 (火)	ごはん ほうれん草と里芋のみそ汁 あじの塩麹焼き ひじきと大豆の炒り煮	米、スパゲティ、里芋	あじ、ツナ、大豆、大豆、油揚げ、凍り豆腐、牛乳	トマト、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、しめじ	牛乳、量たべよ ほうじ茶 ツナトマトスパゲティ	エネルギー 473 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 12.4 g 食塩 1.5 g	27 (金)	ごはん わかめとえのきのスープ ドライカレー ほうれん草のごま酢あえ	米	牛乳、豚肉、豆腐、大豆	もやし、たまねぎ、ほうれん草、コーン、にんじん、えのき、トマト、グリーンピース	牛乳、量たべよ 牛乳 オレンジ	エネルギー 440 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 16.4 g 食塩 1 g
11 (水)	ごはん 小松菜のみそ汁 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ	米、じゃがいも、マカロニ	牛乳、鶏肉、ハム	にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、コーン、しめじ、のり	牛乳、リッツクラッカー 牛乳 のりしおポテト	エネルギー 464 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 15.4 g 食塩 1.3 g	28 (土)	鶏そぼろ丼 じゃがいもと油揚げのみそ汁 いんげんの胡麻和え チーズ	米、じゃがいも、マカロニ	牛乳、鶏肉、チーズ、きな粉、油揚げ	たまねぎ、いんげん、にんじん、グリーンピース	牛乳、味しらべ 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 482 kcal たんぱく質 27 g 脂質 22.3 g 食塩 1.4 g
12 (木)	コッパパン 野菜スープ コロケ 野菜炒め	パン	豚肉、油揚げ、牛乳	もやし、キャベツ、たまねぎ、コーン、にんじん、かぼちゃ、パプリカ	牛乳、たべっこどうぶつ ほうじ茶 きつねご飯	エネルギー 483 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 19.2 g 食塩 1.4 g	30 (月)	ごはん 中華スープ シュウマイ 五目ビーフン	米、ビーフン	牛乳、豚肉	ほうれん草、たまねぎ、もやし、にんじん、いちご、しいたけ、えのき、チンゲンサイ	牛乳、サッポロポテト 牛乳 リッツサンド	エネルギー 488 kcal たんぱく質 15 g 脂質 16.9 g 食塩 1.4 g
13 (金)	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 春雨サラダ	米、はるさめ	豆腐、豆腐、豚肉、牛乳、大豆、ハム、チーズ	にんじん、ねぎ、たまねぎ、こまつな、コーン、きゅうり、えだまめ、きくらげ	牛乳、量たべよ 豆乳 枝豆とチーズの蒸しパン	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 16.9 g 食塩 1 g	31 (火)	ごはん 厚揚げとほうれん草のみそ汁 カレーのおろしかけ 白菜とえのきの炒め物	米、パン	牛乳、かひい、生揚げ、チーズ、ワインナー	もやし、はくさい、だいこん、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、えのき、ピーマン、コーン	牛乳、量たべよ 牛乳 ピザトースト	エネルギー 465 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 13 g 食塩 1.3 g
14 (土)	ポロネーズパゲティ 野菜スープ ももヨーグルト	米、スパゲティ	ヨーグルト、豚肉、ウインナー、牛乳	たまねぎ、にんじん、もも、トマト、こんぶ、チンゲンサイ	牛乳、味しらべ ほうじ茶 塩昆布おにぎり	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 14.4 g 食塩 1.6 g							
16 (月)	ごはん なめこ汁 かじきのカレー焼き 切干し大根の炒り煮	米、しらたき	牛乳、かじき、豆腐、油揚げ	ほうれん草、にんじん、なめこ、だいこん、いんげん、しいたけ、もも	牛乳、サッポロポテト 野菜ジュース フルーチェ	エネルギー 440 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 12.4 g 食塩 1.5 g							
17 (火)	ごはん わかめ汁 豚肉ときこの炒め物 納豆あえ	米	牛乳、豚肉、納豆、油揚げ	もやし、ほうれん草、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、エリンギ、わかめ	牛乳、量たべよ 牛乳 パウムクーハン	エネルギー 472 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 13.0 g 食塩 1.4 g							

食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。
変更があった際は追って連絡いたします。
1月19日は、誕生日会メニューです。



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS



1月の予定献立表（以上児）



日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			栄養価	日 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 (木)	年始休業				エネルギー kcal 18 たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	18 (水)	ごはん ほうれん草のみそ汁 鶏の松風焼き 野菜のきんぴら	米、パン、しらたき	牛乳、鶏肉、凍り豆腐	たまねぎ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、れんこん、ごぼう、いんげん	エネルギー kcal 568 たんぱく質 g 22.2 脂質 g 19.0 食塩 g 1.8
2 (金)	年始休業				エネルギー kcal 19 たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	19 (木)	中華丼 野菜スープ 干草和え みかん	米	牛乳、豚肉、卵	もやし、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、しめじ、にんじん、コーン、たけのこ、いちご、しいたけ、きくらげ、チンゲンサイ	エネルギー kcal 503 たんぱく質 g 14.6 脂質 g 12.7 食塩 g 1.7
3 (土)	年始休業				エネルギー kcal 20 たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	20 (金)	ごはん せり鍋風汁 ぶりの照り焼き 昆布の煮物	米、しらたき、焼肉	牛乳、ぶり、鶏肉、油揚げ	バナナ、にんじん、はくさい、いんげん、せり、ごんぶ	エネルギー kcal 557 たんぱく質 g 24.4 脂質 g 18.1 食塩 g 1.8
4 (水)	ごはん チンゲンサイとコーンのスープ 肉団子の甘酢あん もやしと人参のナムル	米	牛乳、豚肉、鶏肉	もやし、にんじん、たまねぎ、コーン、わかめ、チンゲンサイ	エネルギー kcal 552 たんぱく質 g 15 脂質 g 24 食塩 g 1.8	21 (土)	豚肉の丼ぶり 小松菜のみそ汁 いんげんのごま和え オレンジ	米	牛乳、豚肉	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、いんげん、ごまつな、にんじん	エネルギー kcal 506 たんぱく質 g 16.9 脂質 g 12.8 食塩 g 1.4
5 (木)	ごはん しめじと油揚げのみそ汁 さばの塩焼き チンゲンサイとえのきのとろみ炒め煮	米	牛乳、さば、油揚げ	もやし、にんじん、えのき、しめじ、いんげん、チンゲンサイ	エネルギー kcal 529 たんぱく質 g 19 脂質 g 21 食塩 g 1.5	23 (月)	ごはん 花魁すまし汁 鶏肉のケチャップ煮 チンゲンサイの炒め物	米、焼肉	鶏肉、ヨーグルト	もやし、ほうれんそう、ピーマン、にんじん、えのき、たまねぎ、コーン、バナナ、もも、パイナップル、みかん、チンゲンサイ	エネルギー kcal 500 たんぱく質 g 16.0 脂質 g 14.1 食塩 g 1.8
6 (金)	おもち すまし汁 豚肉と大根の甘辛煮 ほうれんそうのお浸し	もち米、焼肉	牛乳、豚肉、納豆、小豆、きな粉	みかん、だいこん、えのき、ほうれんそう、にんじん、えのき、ねぎ、グリーンピース、のり	エネルギー kcal 525 たんぱく質 g 22 脂質 g 18 食塩 g 1.8	24 (火)	ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 炒り豆腐 小松菜のおかか和え	米、しらたき	豆腐、鶏肉、かまぼこ、油揚げ	もやし、ごまつな、キャベツ、にんじん、グリーンピース、えのき、しいたけ	エネルギー kcal 507 たんぱく質 g 21.1 脂質 g 13.2 食塩 g 1.8
7 (土)	ごはん 野菜スープ ジンジャーポークソテー 小松菜の和え物	米、さつまいも	牛乳、豚肉	たまねぎ、ごまつな、もやし、にんじん、えのき、チンゲンサイ	エネルギー kcal 500 たんぱく質 g 17 脂質 g 13 食塩 g 1.2	25 (水)	ごはん ほうれん草のみそ汁 鮭みそ焼き 大根のそばあんかけ	米、焼肉	牛乳、鮭、鶏肉	だいこん、にんじん、ほうれんそう、グリーンピース	エネルギー kcal 502 たんぱく質 g 24.8 脂質 g 10.3 食塩 g 1.4
9 (月)	成人の日				エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	26 (木)	食パン コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーとコーンの炒め物	パン	鶏肉、油揚げ、チーズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、しめじ、ひじき、ブロッコリー、グリーンピース	エネルギー kcal 500 たんぱく質 g 20.6 脂質 g 15.6 食塩 g 1.8
10 (火)	ごはん ほうれん草と里芋のみそ汁 あじの塩麹焼き ひじきと大豆の炒り煮	米、スパゲティ、里芋	あじ、ツナ、大豆、大豆、油揚げ、凍り豆腐	トマト、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、しめじ	エネルギー kcal 503 たんぱく質 g 25 脂質 g 10 食塩 g 1.8	27 (金)	ごはん わかめとえのきのスープ ドライカレー ほうれん草のごま酢あえ	米	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉ソーセージ	もやし、たまねぎ、ほうれんそう、コーン、にんじん、えのき、トマト、グリーンピース、わかめ、オレンジ	エネルギー kcal 555 たんぱく質 g 21.4 脂質 g 21.1 食塩 g 1.7
11 (水)	ごはん 小松菜のみそ汁 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ	米、じゃがいも、マカロニ	牛乳、鶏肉、ハム	にんじん、たまねぎ、ごまつな、きゅうり、コーン、しめじ、のり	エネルギー kcal 558 たんぱく質 g 20 脂質 g 18 食塩 g 1.6	28 (土)	鶏そばろ丼 じゃがいもと油揚げのみそ汁 いんげんの胡麻和え チーズ	米、じゃがいも、マカロニ	牛乳、鶏肉、チーズ、きな粉、油揚げ	たまねぎ、いんげん、にんじん、グリーンピース	エネルギー kcal 526 たんぱく質 g 30.7 脂質 g 26.1 食塩 g 1.7
12 (木)	コッペパン 野菜スープ かぼちゃコロッケ 野菜炒め	パン	豚肉、油揚げ	もやし、キャベツ、たまねぎ、コーン、にんじん、かぼちゃ、パプリカ	エネルギー kcal 504 たんぱく質 g 13 脂質 g 15 食塩 g 1.6	30 (月)	ごはん 中華スープ シウマイ 五目ビーフン	米、ビーフン	牛乳、豚肉	ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、いちご、しいたけ、えのき、チンゲンサイ	エネルギー kcal 547 たんぱく質 g 14.6 脂質 g 16.5 食塩 g 1.5
13 (金)	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 春雨サラダ	米、はるさめ	豆乳、豆腐、豚肉、牛乳、大豆、ハム、チーズ	にんじん、ねぎ、たまねぎ、ごまつな、コーン、きゅうり、えだまめ、きくらげ	エネルギー kcal 580 たんぱく質 g 21 脂質 g 16 食塩 g 1.7	31 (火)	ごはん 厚揚げとほうれんそうのみそ汁 カレーのおろしかけ 白菜とえのきの炒め物	米、パン	牛乳、かだい、生揚げ、チーズ、ウィンナー	もやし、はくさい、だいこん、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、えのき、ピーマン、コーン	エネルギー kcal 504 たんぱく質 g 26.0 脂質 g 11.1 食塩 g 1.8
14 (土)	ポロネーゼスパゲティ 野菜スープ ももヨーグルト	米、スパゲティ	ヨーグルト、豚肉、ウィンナー	たまねぎ、にんじん、もも、トマト、ごんぶ、チンゲンサイ	エネルギー kcal 509 たんぱく質 g 17 脂質 g 12 食塩 g 1.8	<p>食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。 変更があった際は追って連絡いたします。 1月19日は、誕生日会メニューです。</p>					
16 (月)	ごはん なめこ汁 かじきのカレー焼き 切干し大根の炒り煮	米、しらたき	牛乳、かじき、豆腐、油揚げ	ほうれんそう、にんじん、なめこ、だいこん、いんげん、しいたけ、もも	エネルギー kcal 500 たんぱく質 g 20 脂質 g 11 食塩 g 1.7						
17 (火)	ごはん わかめ汁 豚肉ときこの炒め物 納豆あえ	米	牛乳、豚肉、納豆、油揚げ	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、ごまつな、にんじん、しめじ、エリンギ、わかめ	エネルギー kcal 532 たんぱく質 g 13 脂質 g 17 食塩 g 1.6						