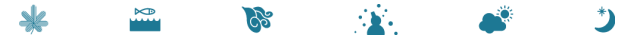


1月の予定献立表（未満児）



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 （月）	年始休業				エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	19 （金）	ごはん はつと汁 さばの塩焼き 納豆あえ	さつまいも、米	牛乳、さば、納豆、豚肉	もやし、ほうれんそう、ほくさい、にんじん、こまつな	牛乳 量たべよ たんぱく質 牛乳 ふかし芋	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	453 kcal 18.6 g 14.2 g 1.2 g
2 （火）	年始休業				エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	20 （土）	みそラーメン ブロッコリーとにんじんのツナ和え フルーツヨーグルト	中華めん、米	ヨーグルト、鮭、豚肉、ツナ、牛乳	キャベツ、にんじん、もも、パイナップル、コーン、ブロッコリー	牛乳 味しらべ ほうじ茶 鮭のおにぎり	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	466 kcal 18.1 g 13.0 g 1.4 g
3 （水）	年始休業				エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	22 （月）	ごはん なめこ汁 鶏肉のごまみそ焼 五目ビーフン	米、ビーフン、雪ふ	牛乳、鶏肉、豆腐	たまねぎ、こまつな、にんじん、なめこ、しいたけ、チンゲンサイ	牛乳 サッポロポテト 牛乳 おふらスク	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	484 kcal 21.3 g 14.7 g 1.4 g
4 （木）	ごはん 野菜スープ 肉団子のトマト煮込み 小松菜のナムル	米、	豚肉、鶏肉、牛乳	もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ、トマト、えのき、チンゲンサイ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	23 （火）	中華丼 野菜スープ チキンナゲット みかん	米	牛乳、豚肉、卵	みかん、もやし、しめじ、ほうれんそう、ほくさい、コーン、たまねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、きくらげ	牛乳 量たべよ 野菜ジュース フルーツチェ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	496 kcal 14.6 g 11.5 g 1.4 g
5 （金）	ごはん ほうれん草としめじのみそ汁 鶏の松風焼き 白菜とえのきの炒め物	米	鶏肉、豆乳、凍り豆腐、ハム	ほくさい、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、七草、しめじ、えのき	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	24 （水）	ごはん えのきのみそ汁 かじきのカレー焼き かぼちのきんぴら	米、しらたき	牛乳、かじき、油揚げ	たまねぎ、こまつな、こぼろ、にんじん、えのき、いんげん	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 シュガーパイ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	468 kcal 19.9 g 20.3 g 1.4 g
6 （土）	ポロネーゼスパゲティ 野菜スープ みかんヨーグルト	米、スパゲティ	ヨーグルト、豚肉、ウインナー、チーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、みかん、トマト、チンゲンサイ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	25 （木）	食パン コンソメスープ チキングラタン コーンサラダ	パン、米	牛乳、鶏肉、チーズ	もやし、たまねぎ、キャベツ、しめじ、コーン、にんじん、チンゲンサイ	牛乳 たべっこどうぶつ ほうじ茶 おおかチーズおにぎり コーンとおかかの混ぜごはん	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	499 kcal 19.9 g 19.0 g 1.4 g
9 （火）	ごはん いんげん油揚げのみそ汁 ぶりの塩麹焼き 昆布の煮物	米、じゃがいも、しらたき	牛乳、ぶり、油揚げ	たまねぎ、にんじん、いんげん、こんぶ、のり	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	26 （金）	ごはん 里芋のみそ汁 厚揚げのそぼろあんかけ もやしとわかめの和え物	米、さといも	牛乳、生揚げ、鶏肉、かまぼこ、凍り豆腐	もやし、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、いちご、グリーンピース、わかめ、しいたけ、いちご	牛乳 量たべよ 牛乳 リッツサンド	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	498 kcal 19.5 g 18.4 g 1.4 g
10 （水）	納豆ごはん 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、焼ふ	牛乳、豚肉、納豆、きな粉、小豆	ハナナ、だいこん、もやし、ほうれんそう、にんじん、えのき、ねぎ、グリーンピース	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	27 （土）	鶏そぼろ丼 じゃがいも油揚げのみそ汁 キャベツの和え物 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、キャベツ、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 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	501 kcal 19.9 g 19.3 g 1.3 g
11 （木）	コッペパン 野菜スープ コロック 野菜炒め	パン、じゃがいも	牛乳、豚肉	もやし、キャベツ、たまねぎ、コーン、パプリカ、にんじん	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	29 （月）	ごはん 厚揚げときくらげのスープ シュウマイ チンゲンサイときのこのソテー	米	鶏肉、ヨーグルト、生揚げ、牛乳	もやし、バナナ、もも、たまねぎ、みかん、パイナップル、にんじん、しめじ、エリンギ、きくらげ、チンゲンサイ	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 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	465 kcal 13.9 g 15.4 g 1.4 g
12 （金）	ごはん すまし汁 鶏肉のケチャップ煮 チンゲンサイの炒め物	米、焼ふ	豆乳、鶏肉、牛乳	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、コーン、にんじん、ピーマン、えのき、チンゲンサイ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	30 （火）	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、パン、焼ふ	豆乳、さけ、牛乳、卵、鶏肉	だいこん、ほうれんそう、にんじん、しめじ、グリーンピース	牛乳 量たべよ たんぱく質 豆乳 フレンチトースト	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	498 kcal 26.5 g 13.4 g 1.4 g
13 （土）	ごはん キャベツのみそ汁 豚肉と玉ねぎのカレー炒め チンゲンサイのお浸し	米、さつまいも	牛乳、豚肉、凍り豆腐	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	31 （水）	ハヤシライス きのこスープ ほうれん草のごま酢あえ	米	牛乳、豚肉、魚肉ソーセージ	オレンジ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、コーン、えのき、グリーンピース	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 オレンジ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	449 kcal 16.0 g 15.5 g 1.5 g
15 （月）	ごはん せり鶏風汁 あじの香味焼き 切干大根の炒り煮	米、焼ふ	牛乳、あじ、鶏肉、油揚げ、チーズ	ほくさい、にんじん、だいこん、せり、いんげん、しいたけ、ねぎ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	
16 （火）	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 春雨のソテー	米、スパゲティ、はるさめ	豆腐、豚肉、ウインナー、大豆、牛乳	にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、チンゲンサイ、きくらげ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	
17 （水）	ごはん えのきと大根のみそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 スパゲティサラダ	米、スパゲティ	豚肉、きな粉、ハム、油揚げ、牛乳	たまねぎ、だいこん、にんじん、コーン、きゅうり、えのき	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	
18 （木）	ごはん 豆腐とえのきのスープ ドライカレー もやしとかまぼこのあえ物	米、パン	牛乳、豚肉、豆腐、大豆、かまぼこ、ホイップクリーム	もやし、たまねぎ、にんじん、もも、みかん、トマト、えのき、グリーンピース、いちご、チンゲンサイ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 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23日は誕生日会メニューです。



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 （月）	年始休業				エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	19 （金）	ごはん はつと汁 さばの塩焼き 納豆あえ	さつまいも、米	牛乳、さば、納豆、豚肉	もやし、ほうれんそう、ほうき、にんじん、こまつな	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
2 （火）	年始休業				エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	20 （土）	みそラーメン ブロックりとにんじんのツナ和え フルーツヨーグルト	中華めん、米	ヨーグルト、鮭、豚肉、ツナ	キャベツ、にんじん、もも、パイナップル、ブロッコリー	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
3 （水）	年始休業				エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	22 （月）	ごはん なめこ汁 鶏肉のごまみそ焼 五目ビーフン	米、ビーフン、雪ふ	牛乳、鶏肉、豆腐	たまねぎ、こまつな、にんじん、なめこ、しいたけ、チンゲンサイ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
4 （木）	ごはん 野菜スープ 肉団子のトマト煮込み 小松菜のナムル	米、	豚肉、鶏肉	もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、コーン、しめじ、トマト、えのき、チンゲンサイ	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 16.3 g 食塩 1.8 g	23 （火）	中華丼 野菜スープ 干草和え みかん	米	牛乳、豚肉、卵	みかん、もやし、しめじ、ほうれんそう、ほうき、コーン、たまねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、きくらげ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
5 （金）	ごはん ほうれん草としめじのみそ汁 鶏の松風焼き 白菜とえのきの炒め物	米	鶏肉、豆乳、凍り豆腐、ハム	はくさい、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、七草、しめじ、えのき	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	24 （水）	ごはん えのきのみそ汁 かじきのカレー焼き ごぼうのきんぴら	米、しらたき	牛乳、かじき、油揚げ	たまねぎ、こまつな、ごぼう、にんじん、えのき、いんげん	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
6 （土）	ポロネーゼスバグティ 野菜スープ みかんヨーグルト	米、スバグティ	ヨーグルト、豚肉、ウインナー、チーズ	たまねぎ、にんじん、みかん、トマト、チンゲンサイ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	25 （木）	食パン コンソメスープ チキングラタン コーンサラダ	米、パン	牛乳、鶏肉、チーズ	もやし、たまねぎ、キャベツ、しめじ、コーン、にんじん、チンゲンサイ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
9 （火）	ごはん いんげんとお揚げのみそ汁 ぶりの塩麹焼き 昆布の煮物	米、じゃがいも、しらたき	牛乳、ぶり、油揚げ	たまねぎ、にんじん、いんげん、こんぶ、のり	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	26 （金）	ごはん 里手のみそ汁 厚揚げのそぼろあんかけ もやしとわかめの和え物	米、さといも	牛乳、生揚げ、鶏肉、かまぼこ、凍り豆腐	もやし、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、いちご、クリンピース、わかめ、しいたけ、いちご	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
10 （水）	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、焼ふ	牛乳、豚肉、納豆、きな粉、小豆	バナナ、だいこん、もやし、ほうれんそう、にんじん、えのき、ねぎ、グリーンピース	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	27 （土）	鶏そぼろ丼 じゃがいもとお揚げのみそ汁 キャベツの和え物 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、キャベツ、にんじん、グリーンピース	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
11 （木）	コッパン 野菜スープ コロケ 野菜炒め	パン、じゃがいも	牛乳、豚肉	もやし、キャベツ、たまねぎ、コーン、パプリカ、にんじん	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	29 （月）	ごはん 厚揚げときくらげのスープ シュウマイ チンゲンサイときのこのソテー	米	鶏肉、ヨーグルト、生揚げ	もやし、パプリカ、もも、たまねぎ、みかん、パイナップル、にんじん、しめじ、エリンギ、きくらげ、チンゲンサイ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
12 （金）	ごはん すまし汁 鶏肉のケチャップ煮 チンゲンサイの炒め物	米、焼ふ	豆乳、鶏肉、牛乳	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、コーン、にんじん、ピーマン、えのき、チンゲンサイ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	30 （火）	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、パン、焼ふ	豆乳、さけ、牛乳、卵、鶏肉	だいこん、ほうれんそう、にんじん、しめじ、グリーンピース	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
13 （土）	ごはん キャベツのみそ汁 豚肉と玉ねぎのカレー炒め チンゲンサイのお浸し	米、さつまいも	牛乳、豚肉、凍り豆腐	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	31 （水）	ハヤシライス きのこスープ ほうれん草のごま酢あえ オレンジ	米	牛乳、豚肉、魚肉ソーセージ	オレンジ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、コーン、えのき、グリーンピース	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
15 （月）	ごはん せり鍋湯汁 あじの香味焼き 切干大根の炒り煮	米、焼ふ	牛乳、あじ、鶏肉、油揚げ、チーズ	はくさい、にんじん、だいこん、せり、いんげん、しいたけ、ねぎ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
16 （火）	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 春雨のソテー	米、スバグティ、はるさめ	豆腐、豚肉、ウインナー、大豆	にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、チンゲンサイ、きくらげ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
17 （水）	ごはん えのきと大根のみそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 スバグティサラダ	米、スバグティ	豚肉、きな粉、ハム、油揚げ、牛乳	たまねぎ、だいこん、にんじん、コーン、きゅうり、えのき	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
18 （木）	ごはん 豆腐とえのきのスープ ドライカレー もやしとかまぼこのあえ物	米、パン	牛乳、豚肉、豆腐、大豆、かまぼこ、ホイップクリーム	もやし、たまねぎ、にんじん、もも、みかん、トマト、えのき、グリーンピース、いちご、チンゲンサイ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 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23日は誕生日会メニューです。

