

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 (水)	元旦						18 (土)	ソース焼きそば ほうれんそうの和えもの わかめスープ	焼きそばめん 牛乳、豚肉	キャベツ、もやし、 ほうれん草、にんじん、 ねぎ、わかめ、青のり	牛乳 味しらべ 牛乳 せんべい	エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 15.5 g 食塩 1.6 g	
2 (木)	休園日						20 (月)	ごはん たらもの△ニエル 野菜炒め さつまいものみそ汁	米、さつまいも、 焼豆 牛乳、たら、豚肉	キャベツ、もやし、 たまねぎ、にんじん、 ピーマン	牛乳 量たべよ 牛乳 だいやき	エネルギー 486 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.5 g 食塩 1.4 g	
3 (金)	休園日						21 (火)	中華丼 もやしのナムル わかめスープ フルーツゼリー	米、ごま 牛乳、豚肉、豆乳、 油揚げ、クリーム	もやし、ほくさい、 にんじん、たまねぎ、 ごまつな、コーン、ねぎ、 たけのこ、きくらげ、 わかめ、しょうが、 みゆき、バナナ、ハイン	牛乳 サッポロポテト 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 19.9 g 食塩 1.5 g	
4 (土)	焼きうどん いんげん和え物 わかめスープ	うどん	牛乳、ツナ、 油揚げ、かつお節	たまねぎ、いんげん、 ほうれん草、わかめ、 にんじん	牛乳 味しらべ 牛乳 せんべい	エネルギー 444 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 16.4 g 食塩 2.2 g	22 (水)	ごはん さけのみそ焼き 大根のそぼろあんかけ ほうれん草のみそ汁	米、焼豆 牛乳、さけ、鶏肉	だいこん、ほうれん草、 にんじん、しめじ、 グリーンピース	牛乳 リッツクラッカー 肉まん	エネルギー 458 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 15.6 g 食塩 1.5 g	
6 (月)	ごはん さわらの醤油焼き 昆布の煮物 キャベツと油ふのみそ汁	米、しらたき、油麩	牛乳、さわら、 油揚げ	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、いんげん、 鮎みこんぶ	牛乳 量たべよ 牛乳 きつねご飯	エネルギー 466 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.8 g 食塩 1.2 g	23 (木)	わかめごはん 卵焼き・そぼろあんかけ ほうれん草のしらすあえ コンソメスープ	米、食パン 牛乳、卵、豚肉、 ウィンナー、しらす	ほうれん草、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 ブルーベリージャム	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 461 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 18.3 g 食塩 1.4 g	
7 (火)	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 七草の中華スープ	米、ほろさめ	牛乳、豆腐、 豚肉、ハム	ねぎ、たまねぎ、 にら、えのきたけ、 コーン、七草、 きゅうり、グリーンピース	牛乳 サッポロポテト 牛乳 シュガーパイ	エネルギー 482 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 19.7 g 食塩 1.5 g	24 (金)	ごはん かじきのカレー焼き ごぼうのきんぴら えのきのみそ汁	米、マカロニ、 しらたき、ごま	たまねぎ、ほうれん草、 ごぼう、 にんじん、えのきたけ、 いんげん、にんにく	牛乳 量たべよ 牛乳 和風スダレ	エネルギー 442 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.3 g 食塩 1.7 g	
8 (水)	さんまのみぞれ煮(青菜ごはん) バスタサダ たまねぎのみそ汁	米、スパゲティ	牛乳、さんま、 豆乳、小豆、ハム	だいこん、たまねぎ、 ごまつな、きゅうり、 コーン、ねぎ	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 米粉蒸しパン・小豆	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 18.5 g 食塩 1.3 g	25 (土)	野菜のそぼろあんかけ丼 ブロッコリーのおかかあえ たまねぎのみそ汁	米 牛乳、鶏肉、 生揚げ、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、 ほうれん草、にんじん、 グリーンピース	牛乳 味しらべ 牛乳 クッキー	エネルギー 457 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 17.7 g 食塩 1.4 g	
9 (木)	ごはん 鶏の松風焼き 白菜とほうれん草の塩ごま和え キャベツのみそ汁	米、ポテト、ごま	牛乳、鶏肉、豆乳、 かまぼこ、油揚げ	ほくさい、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 ほうれん草、あおのり	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 のりしおポテト	エネルギー 470 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 18.7 g 食塩 1.4 g	27 (月)	食パン コロッケ ブロッコリーとコーンのソテー 白菜と豆乳のスープ	食パン、じゃがいも 牛乳、豆乳、 ベーコン	がぼちゃ、ブロッコリー、 ほくさい、たまねぎ、 コーン	牛乳 量たべよ 牛乳 大学かぼちゃ	エネルギー 401 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 16.5 g 食塩 1.5 g	
10 (金)	おもち 豚肉と大根の甘辛煮 ほうれん草のお浸し すまし汁	もち米、焼豆	牛乳、豚肉、 納豆、小豆、きな粉	もやし、だいこん、 ほうれん草、にんじん、 えのきたけ、ねぎ、 グリーンピース、バナナ	牛乳 量たべよ 牛乳 バナナ	エネルギー 680 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 19.6 g 食塩 1.4 g	28 (火)	ごはん かれいの照り焼き ひじきと大豆の煮物 にらと豚のみそ汁	米、しらたき 牛乳、かれい、 豚肉、大豆、油揚げ	もやし、にんじん、 にら、いんげん、 ひじき、わかめ	牛乳 サッポロポテト 牛乳 パウワークーヘン	エネルギー 498 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 20.4 g 食塩 1.4 g	
11 (土)	豚肉の丼ぶり ブロッコリーのごま和え 生揚げのみそ汁 オレンジ	米、ごま	牛乳、豚肉、生揚げ	ブロッコリー、 たまねぎ、キャベツ、 にんじん、オレンジ	牛乳 味しらべ 牛乳 ビスケット	エネルギー 476 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.9 g 食塩 1.5 g	29 (水)	ごはん 厚揚げと野菜の炒め煮 もやしとわかめ和え物 里芋のみそ汁	米、さといも、 ごま	もやし、にんじん、 豚肉、かまぼこ、 凍り豆腐	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 昆布おにぎり	エネルギー 506 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.8 g 食塩 1.8 g	
13 (月)	成人の日						30 (木)	ごはん 鶏肉のごまそ焼き ほうれん草の白あえ もやしのみそ汁	米、ごま、焼豆 パン	もやし、チンゲンサイ、 ほうれん草、にんじん、 ひじき	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 あんぱん	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.2 g 食塩 1.4 g	
14 (火)	ごはん 鶏の唐揚げ 春雨のソテー 野菜スープ	米、ほろさめ	牛乳、鶏肉	もやし、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 コーン、ねぎ、 チンゲンサイ、 グリーンピース	牛乳 サッポロポテト 牛乳 炒飯	エネルギー 512 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.2 g 食塩 1.8 g	31 (金)	ごはん レバーのかわりあげ もやしの和え物 切干大根としめじのみそ汁	米、ごま、マカロニ 豆乳、牛乳、 豚レバー、きな粉	もやし、にんじん、 しめじ、ごまつな、 ねぎ、切り干し大根、 にんにく、しょうが	牛乳 量たべよ 豆乳 マカロニきな粉	エネルギー 435 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.0 g 食塩 1.2 g	
15 (水)	ごはん さばの塩焼き ほうれん草の納豆あえ はっと汁	米、さつまいも	牛乳、さば、納豆、 豚肉	もやし、ほうれん草、 だいこん	牛乳 リッツクラッカー 牛乳 さつまいもの甘煮	エネルギー 501 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.0 g 食塩 1.2 g	<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21日は誕生日会メニューです。</p>						
16 (木)	カレーライス 切干大根サラダ チンゲンサイとコーンのスープ	じゃがいも、米	牛乳、豚肉、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、 チンゲンサイ、オクラ、 きゅうり、コーン、 グリーンピース、 切り干し大根	牛乳 たべっこどうぶつ 牛乳 ハッシュドポテト	エネルギー 473 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 18.5 g 食塩 1.8 g							
17 (金)	ごはん 豚肉と野菜のグチャップ炒め ブロッコリーとおからサラダ なめこみそ汁	米	牛乳、豚肉、 豆腐、おから、ハム	ねぎ、ブロッコリー、 なめこ、にんじん、 しめじ、ピーマン、 たまねぎ	牛乳 量たべよ 牛乳 福クッキー	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 24.1 g 食塩 1.5 g							



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				3時おやつ	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 (水)	元旦					18 (土)	ソース焼きそば ほうれんそうの和えもの わかめスープ	焼きそばめん	牛乳、豚肉	キャベツ、もやし、 ほうれん草、にんじん、 ねぎ、わかめ、青のり	牛乳 せんべい	エネルギー 440 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 13.0 g 食塩 1.7 g
2 (木)	休園日					20 (月)	ごはん だらのムニエル 野菜炒め さつまいものみそ汁	米、さつまいも、 焼酎	牛乳、たら、豚肉	キャベツ、もやし、 たまねぎ、にんじん、 ピーマン	牛乳 たいやき	エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 13.7 g 食塩 1.6 g
3 (金)	休園日					21 (火)	中華丼 もやしのナムル わかめスープ フルーツゼリー	米、ごま	牛乳、豚肉、豆乳、 油揚げ、クリーム	もやし、ほくさい、 にんじん、たまねぎ、 こまつな、コーン、ねぎ、 だけのこと、きくらげ、 わかめ、しょうが、 みゆい、パプリカ、パイナップル	牛乳 バナナケーキ	エネルギー 520 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 19.0 g 食塩 1.6 g
4 (土)	焼きうどん いんげんの和え物 わかめスープ	うどん	牛乳、ツナ、 油揚げ、かつお節	たまねぎ、いんげん ほうれん草、わかめ、 にんじん	エネルギー 439 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 14.1 g 食塩 2.4 g	22 (水)	ごはん さけのみそ焼き 大根のそぼろあんかけ ほうれん草のみそ汁	米、焼酎	牛乳、さけ、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 肉まん	エネルギー 473 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 13.6 g 食塩 1.8 g
6 (月)	ごはん さわらの醤油麹焼き 昆布の煮物 キャベツと油ふのみそ汁	米、しらたき、油麩	牛乳、さわら、 油揚げ	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、いんげん、 鮎みこんぶ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 14.2 g 食塩 1.4 g	23 (木)	わかめごはん 卵焼き・そぼろあんかけ ほうれん草のしらすあえ コンソメスープ	米、食パン	牛乳、卵、豚肉、 ウインナー、しらす	ほうれんそう、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 ブルーベリージャム	牛乳 ジャムサンド	エネルギー 493 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 16.4 g 食塩 1.7 g
7 (火)	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ 七草の中華スープ	米、はるさめ	牛乳、豆腐、 豚肉、ハム	ねぎ、たまねぎ、 にら、えのきだけ、 コーン、七草、 きゅうり、グリーンピース	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 18.9 g 食塩 1.7 g	24 (金)	ごはん かじきのカレー焼き ごぼうのきんぴら えのきのみそ汁	米、マカロニ、 しらたき、ごま	牛乳、かじき、 ハム、油揚げ	たまねぎ、ほうれんそう、 こまつな、ごぼう、 にんじん、えのきだけ、 いんげん、にんにく	牛乳 和風スバグティ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 16.8 g 食塩 1.6 g
8 (水)	さんまのみぞれ煮丼（青菜ごはん） ハスタサラダ たまねぎのみそ汁	米、スバグティ	牛乳、さんま、 豆乳、小豆、ハム	だいこん、たまねぎ、 こまつな、コーン、 ねぎ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 20.4 g 食塩 1.8 g	25 (土)	野菜のそぼろあんかけ丼 ブロッコリーのおかかあえ たまねぎのみそ汁	米	牛乳、鶏肉、 生揚げ、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、 ほうれんそう、にんじん、 グリーンピース	牛乳 クッキー	エネルギー 452 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 15.4 g 食塩 1.5 g
9 (木)	ごはん 鶏の松風焼き 白菜とほうれん草の塩ごま和え キャベツのみそ汁	米、ポテト、ごま	牛乳、鶏肉、豆乳、 かまぼこ、油揚げ	ほくさい、キャベツ、 ほうれん草、にんじん、 ほうれん草、あおのり	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.0 g 食塩 1.6 g	27 (月)	食パン コロッケ ブロッコリーとコーンのソテー 白菜と豆乳のスープ	食パン、じゃがいも	牛乳、豆乳、 ベーコン	かぼちゃ、ブロッコリー、 ほくさい、たまねぎ、 コーン	牛乳 大学かぼちゃ	エネルギー 440 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 16.1 g 食塩 1.8 g
10 (金)	おもち 豚肉と大根の甘辛煮 ほうれん草のお浸し すまし汁	もち米、焼酎	牛乳、豚肉、 納豆、小豆、きな粉	もやし、だいこん、 ほうれん草、にんじん、 えのきだけ、ねぎ、 グリーンピース、パプリカ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 18.4 g 食塩 1.9 g	28 (火)	ごはん かれいの照り焼き ひじきと大豆の煮物 にらと豚のみそ汁	米、しらたき	牛乳、かれい、 豚肉、大豆、油揚げ	もやし、にんじん、 にら、いんげん、 ひじき、わかめ	牛乳 パワムクーヘン	エネルギー 513 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.3 g 食塩 1.6 g
11 (土)	豚肉の舞ぶり ブロッコリーのごま和え 生揚げのみそ汁 オレンジ	米、ごま	牛乳、豚肉、生揚げ	ブロッコリー、 たまねぎ、キャベツ、 にんじん、オレンジ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 15.1 g 食塩 1.5 g	29 (水)	ごはん 厚揚げと野菜の炒め煮 もやしとわかめの和え物 里芋のみそ汁	米、さといも、 ごま	牛乳、生揚げ、 豚肉、かまぼこ、 凍り豆腐	もやし、にんじん、 ほうれん草、わかめ、 しいたけ、グリーンピース、 こんぶ、わかめ、のり	牛乳 昆布おにぎり	エネルギー 547 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 16.4 g 食塩 2.1 g
13 (月)	成人の日					30 (木)	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ほうれんそうの白あえ もやしのみそ汁	米、ごま、焼酎	牛乳、鶏肉、豆腐	もやし、チンゲンサイ、 ほうれん草、にんじん、 ひじき	牛乳 ドローロツツの日	エネルギー 544 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 14.1 g 食塩 1.8 g
14 (火)	ごはん 鶏の唐揚げ 春雨のソテー 野菜スープ	米、はるさめ	牛乳、鶏肉	もやし、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、 コーン、ねぎ、 チンゲンサイ、 グリーンピース	エネルギー 555 kcal たんぱく質 23 g 脂質 15 g 食塩 2 g	31 (金)	ごはん レバーのかわりあげ もやしの和え物 切干大根としめじのみそ汁	米、ごま	豆乳、豚レバー、 牛乳、きな粉	もやし、にんじん、 しめじ、こまつな、 ねぎ、切干大根、 にんにく、しょうが	牛乳 牛乳もち	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19 g 脂質 15 g 食塩 1.5 g
15 (水)	ごはん さばの塩焼き ほうれん草の納豆あえ はっと汁	米、さつまいも	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、 だいこん	エネルギー 527 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 15.4 g 食塩 1.3 g	<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21日は誕生日会メニューです。</p>						
16 (木)	カレーライス 切干大根サラダ チンゲンサイとコーンのスープ	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、 チンゲンサイ、オクラ、 きゅうり、コーン、 グリーンピース 切り干し大根	エネルギー 484 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 16.5 g 食塩 2.0 g							
17 (金)	ごはん 豚肉と野菜のケチャップ炒め ブロッコリーとおからサラダ なめこみそ汁	米	牛乳、豚肉、 豆腐、おから、ハム	ねぎ、ブロッコリー、 なめこ、にんじん、 しめじ、ピーマン、 たまねぎ	エネルギー 577 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 25.1 g 食塩 1.8 g							

