

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)			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	正月					19 月	丸パン 照り焼きハンバーグ プロッコリーのおかか和え クラムチャウダー	パン、じゃがいも 牛乳、豆乳、 あさり、豚肉、鶏肉	たまねぎ、ブロッコリー、 コーン、にんじん	牛乳 おさつでほん 牛乳 たいやき	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 14.7 g 食 塩 1.9 mg
2 金	休園日					20 火	ごはん 鶏のから揚げ 春雨のソテー 野菜スープ	米、はるさめ 牛乳、鶏肉、豆腐	キャベツ、かぼちゃ、 もやし、たまねぎ、 ほのれんそう、にんじん、 にら	牛乳 きなこせんべい 牛乳 かぼちゃの豆腐パン	エネルギー 457 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.8 g 食 塩 1.4 g
3 土	休園日					21 水	中華丼 さつまいもマヨサラダ チンゲン菜のみぞ汁	米、さつまいも、 バナナ 牛乳、豚肉	はくさい、たまねぎ、 にんじん、チングンサイ、 コーン、きゅうり、 えのきだけ、だけのこ、 いんじけ、バナナ	牛乳 リップツクラッカー 牛乳 甘酒バナナパウンドケーキ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.1 g 食 塩 1.4 g
5 月	ごはん さわらのもやしあんかけ ひじきとさつま芋の炒り煮 豆腐のみぞ汁	米、さつまいも 牛乳、豆腐、油揚げ	もやし、にんじん、 だいこん、ねぎ、 さやえんどう、ひじき	牛乳 おさつでほん 牛乳 パワムクーヘン	エネルギー 532 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 20.7 g 食 塩 1.4 g	22 木	ごはん さばのマリネ こまつなのがまと煮 もやしのみぞ汁	米、さつまいも 牛乳、さば、 油揚げ、凍り豆腐	こまつな、もやし、 たまねぎ、だいこん、 きゅうり、えのきだけ、 赤いねぎ、ねぎ、わかめ、 あおのり	牛乳 ほしこせんべい 牛乳 フルーツきんとん	エネルギー 449 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 12.9 g 食 塩 1.2 g
6 火	ごはん 鶏肉松風焼き 切干し大根の旨煮 キャベツのみぞ汁	米、マカロニ 牛乳、鶏肉、豆腐、 豚肉、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、トマト、パセリ、 えのきだけ、だいこん、 いんげん、しいたけ、 パセリ、わかめ、あおのり	牛乳 きなこせんべい 牛乳 マカロニのトマト煮	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 17.6 g 食 塩 1.7 g	23 金	ごはん バターチキンカレー インド風サラダ【カチュンバル】 わかめスープ	米、じゃがいも 牛乳、鶏肉、 ヨーグルト	たまねぎ、トマト、 きゅうり、えのきだけ、 赤いねぎ、ねぎ、わかめ、 あおのり	牛乳 つなっこ 牛乳 芋もち	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 19.5 g 食 塩 2.2 g
7 水	食パン 豚肉のケチャップ煮 ベイクドじゃが 七草の中華スープ	パン、じゃがいも 牛乳、豚肉、豆乳	たまねぎ、にんじん、 えのきだけ、七草、 など、ピーマン、あおのり	牛乳 リップツクラッcker 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 18.1 g 食 塩 1.5 g	24 土	ちゃんぽんラーメン チーズ バナナ	中華めん 牛乳、豚肉、チーズ	ハナナ、キャベツ、 たまねぎ、もやし、 にんじん、にら	牛乳 味しらべ 牛乳 チヂミ	エネルギー 434 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 18.4 g 食 塩 1.8 g
8 木	ごはん 厚揚げあんかけ 小松菜のツナ酢あえ さつまいものみぞ汁	米、さつまいも 牛乳、生揚げ、 豚肉、ツナ	たまねぎ、こまつな、 キャベツ、にんじん、 ねぎ、エリンギ、 ピーマン、わかめ	牛乳 ほしこせんべい 牛乳 福クッキー	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 21.9 g 食 塩 1.4 g	26 月	ごはん 揚げだし豆腐 カラフルきんびらごぼう 切干したいこんのみぞ汁	米、さといも 牛乳、豆乳、 鶏肉、おから	ごぼう、だいこん、 にんじん、たまねぎ、 こまつな、黄ピーマン、 ピーマン、ねぎ、だいこん	牛乳 おさつでほん 牛乳 おからチキンナゲット	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.8 g 食 塩 1.6 g
9 金	納豆ごはん 豚肉の香味炒め もやしの中華風和え物 雑煮風汁	米、じゃがいも 牛乳、豚肉、納豆、 鶏肉	だいこん、もやし、 チングンサイ、にんじん、 ねぎ、せり、境きのり	牛乳 つなっこ 牛乳 フライドポテト	エネルギー 479 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 18.8 g 食 塩 1.4 g	27 火	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 かぼちゃの天ぷら じゃがいものみぞ汁	米、じゃがいも、 じらしたき 牛乳、豚肉、豆乳	はくさい、かぼちゃ、 たまねぎ、ねぎ、 にんじん、ハナナ	牛乳 きなこせんべい 牛乳 ハナナ ひじきおかき	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.9 g 食 塩 1.3 g
10 土	カレーライス プロッコリーのマヨあえ オレンジ ほうじ茶	米、じゃがいも 牛乳、豚肉	たまねぎ、プロッコリー、 にんじん、コーン、オレンジ	牛乳 味しらべ 牛乳 リップツанд	エネルギー 527 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 22.1 g 食 塩 1.5 g	28 水	食パン さけのうニエル コールスローサラダ たまごスープ	パン、うどん 牛乳、さけ、卵、 豚肉、バター	はくさい、かぼちゃ、 たまねぎ、ねぎ、 にんじん、ハナナ	牛乳 リップツクラッcker 牛乳 焼きうどん	エネルギー 433 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 19.6 g 食 塩 1.8 g
12 月	成人の日					29 木	ごはん 鶏肉の卵とじ 白菜とほうれん草の塩穀あえ 大根のみぞ汁	米 牛乳、鶏肉、卵	たまねぎ、だいこん、 はくさい、ほうれんそう、 えのきだけ、ねぎ、 にんじん、焼きのり	牛乳 ほしこせんべい 牛乳 ジャムパン	エネルギー 498 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.3 g 食 塩 1.5 g
13 火	コッペパン メンチカツ 切干大根のサラダ おくらスープ	パン 牛乳、ベーコン、 豚肉	にんじん、きゅうり、 オクラ、コーン、だいこん、 わかめ、キャベツ、たまねぎ	牛乳 きなこせんべい 牛乳 クレープ	エネルギー 440 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 20.1 g 食 塩 1.6 g	30 金	ごはん あじの香り焼き 昆布の煮物 はっとう汁	米、さつまいも 牛乳、鶏肉、油揚げ、 ちくわ、きな粉	だいこん、にんじん、 ねぎ、いんげん、こんぶ、 しいたけ	牛乳 つなっこ 牛乳 きな粉ボテト	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.3 g 食 塩 1.6 g
14 水	ゆかりごはん 鮭の厚焼き卵 豚肉野菜炒め じゃがいものみぞ汁	米、じゃがいも、 スパゲティ 牛乳、豚肉、ハム、 卵、鮭	キャベツ、もやし、 たまねぎ、ほうれんそう、 しめじ、ねぎ、にんじん、 ピーマン	牛乳 リップツクラッcker 牛乳 和風スパゲティ	エネルギー 493 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.9 g 食 塩 1.8 g	31 土	ごはん マー婆ー春雨 ベイクド里芋 野菜スープ	米、さといも、 はるさめ 牛乳、豚肉	キャベツ、にんじん、 ねぎ、コーン、わかめ、 オレンジ	牛乳 味しらべ 牛乳 オレンジ ピスケット	エネルギー 469 kcal たんぱく質 15 g 脂 質 17 g 食 塩 1.6 g
15 木	ごはん 筑前煮 こまつなとベーコンのサラダ なめこみぞ汁	米、パン、 こんにゃく 牛乳、鶏肉、豆腐、 ベーコン	こまつな、にんじん、 なめこ、もやし、 だけのこ、ごぼう、 れんこん、ねぎ、いんげん	牛乳 ほしこせんべい 牛乳 フレンチトースト	エネルギー 494 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.9 g 食 塩 1.6 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21日はお誕生日メニューです。				
16 金	ごはん ぶりの照り焼き ほうれん草とコーンのソテー すまし汁	米、焼魚 豆乳、ぶり、牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、 キャベツ、コーン、 しめじ、わかめ	牛乳 つなっこ 豆乳 せんべい みかん	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.7 g 食 塩 1.2 g						
17 土	ごはん ボトロコッパー 野菜炒め わかめのみぞ汁	米、じゃがいも 牛乳、鶏肉、 チーズ	キャベツ、もやし、 たまねぎ、チングンサイ、 ピーマン、にんじん、 わかめ、かぼちゃ	牛乳 味しらべ 牛乳 チーズ クラッcker	エネルギー 440 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 16.5 g 食 塩 1.6 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				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)	正月					19 (一 月)	丸パン 照り焼きハンバーグ プロッコリーのおかか和え クラムチャウダー	パン、じゃがいも 牛乳、豆乳、 あさり、豚肉、鶏肉 コーン、にんじん	牛乳、豆乳、 あさり、豚肉、鶏肉 コーン、にんじん	たまねぎ、プロッコリー、 コーン、にんじん	エネルギー 608 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 14.9 g 食 塩 2.5 g
2 (金)	休園日					20 (二 火)	ごはん 鶏のから揚げ 春雨のソテー 野菜スープ	米、はるさめ 牛乳、鶏肉、豆腐	牛乳、 牛乳 かぼちゃの豆腐パン	チーズ 牛乳 牛乳 牛乳	エネルギー 596 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 21.8 g 食 塩 1.6 g
3 (土)	休園日					21 (三 水)	中華丼 さつまいもマヨサラダ チングン菜のみぞ汁	米、さつまいも 牛乳、豚肉	牛乳、 牛乳 甘酒	バナナ 牛乳 バナナ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.2 g 食 塩 1.7 g
5 (月)	ごはん さわらのもやしあんかけ ひじきとさつま芋の炒り煮 豆腐のみぞ汁	米、さつまいも	牛乳、さわら、 豆腐、油揚げ	もやし、にんじん、 だいこん、ねぎ、 さやえんどう、ひじき	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 19.6 g 食 塩 1.6 g	22 (木)	ごはん さばのマリネ こまつなのはとつ煮 もやしのみぞ汁	米、さつまいも 牛乳、油揚げ、凍り豆腐	牛乳、 牛乳 フルーツきんとん	牛乳 牛乳 フルーツきんとん	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.7 g 食 塩 1.4 g
6 (火)	ごはん 鶏肉松風焼き 切干し大根の旨煮 キャベツのみぞ汁	米、マカロニ	牛乳、鶏肉、豆腐、 豚肉、油揚げ	たまねぎ、キャベツ、 にんじん、トマト、 えのきだけ、だいこん、 いんげん、しいたけ、 わかめ、あおのり	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 17.2 g 食 塩 1.9 g	23 (金)	ナン バターチキンカレー インド風サラダ【カチュンパル】 わかめスープ	ナン、じゃがいも 牛乳、鶏肉、 ヨーグルト	牛乳、 牛乳 芋もち	牛乳 牛乳 芋もち	エネルギー 487 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.9 g 食 塩 3.2 g
7 (水)	食パン 豚肉のケチャップ煮 ペイクドじゅが 七草の中華スープ	パン、 じゃがいも	牛乳、豚肉、豆乳	たまねぎ、にんじん、 えのきだけ、七草、 ぶどう、ピーマン、 あおのり	エネルギー 493 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.2 g 食 塩 1.8 g	24 (土)	ちゃんほんラーメン チーズ バナナ	中華めん 牛乳、豚肉、チーズ	牛乳、 牛乳 チヂミ	牛乳 牛乳 チヂミ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.4 g 食 塩 2.0 g
8 (木)	ごはん 厚揚げあんかけ 小松菜のツナ酢あえ さつまいものみぞ汁	米、さつまいも	牛乳、生揚げ、 豚肉、ツナ	たまねぎ、こまつな、 キャベツ、にんじん、 ねぎ、エリンギ、 ピーマン、わかめ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 21.4 g 食 塩 1.5 g	26 (月)	ごはん 揚げだし豆腐 カラフルきんびらごぼう 切干ししいのんのみぞ汁	米、さといも 牛乳、豆腐、 鶏肉、おから	牛乳、 牛乳 おからチキンナゲット	牛乳 牛乳 おからチキンナゲット	エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.7 g 食 塩 1.9 g
9 (金)	おもち4種 豚肉の香味炒め もやしの中華和え物 雑煮風汁	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、納豆、 小豆、きな粉、鶏肉	だいこん、もやし、 チップスサイ、にんじん、 ねぎ、せり、焼きのり	エネルギー 605 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 21.1 g 食 塩 1.7 g	27 (火)	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 かぼちゃの天ぷら じゃがいものみぞ汁	米、じゃがいも、 しらたき 牛乳、豚肉、豆腐	牛乳、 牛乳 バナナ ひじきおかき	牛乳 牛乳 バナナ ひじきおかき	エネルギー 603 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 19.3 g 食 塩 1.5 g
10 (土)	カレーライス プロッコリーのマヨあえ オレンジ ほうじ茶	米、じゃがいも	牛乳、豚肉	たまねぎ、プロッコリー、 にんじん、オレンジ、コーン	エネルギー 581 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 22.1 g 食 塩 1.7 g	28 (水)	食パン さけのムニエル コールスローサラダ たまごスープ	パン、うどん 牛乳、鶏肉、豚肉	牛乳、 牛乳 焼きうどん	牛乳 牛乳 焼きうどん	エネルギー 469 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 19.7 g 食 塩 2.2 g
12 (月)	成人の日					29 (木)	ごはん 鶏肉の卵とじ 白菜とほうれん草の塩磯あえ 大根のみぞ汁	米、パン 牛乳、鶏肉、卵	牛乳、 牛乳 ジャムパン(3歳児)	PAKICA(4、5歳児) 牛乳 ジャムパン(3歳児)	エネルギー 573 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 17.2 g 食 塩 1.7 g
13 (火)	コッペパン メンチカツ 切干大根のサラダ おくらスープ	パン	牛乳、ベーコン、 豚肉	にんじん、きゅうり、 オクラ、コーン、だいこん、 わかめ、キャベツ、たまねぎ	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 20.1 g 食 塩 2.0 g	30 (金)	ごはん あじの香り焼き 昆布の煮物 はっとう汁	米、さつまいも 牛乳、 牛乳 きな粉ボテト	牛乳、 牛乳 きな粉ボテト	牛乳 牛乳 きな粉ボテト	エネルギー 551 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 13.3 g 食 塩 1.8 g
14 (水)	ゆかりごはん 鮭の厚焼き卵 豚肉野菜炒め じゃがいものみぞ汁	米、じゃがいも、 スパゲティ	牛乳、ハム、豚肉、 卵、鮭	キャベツ、もやし、 たまねぎ、ほうれんそう、 しめじ、ねぎ、にんじん、 ピーマン	エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.0 g 食 塩 2.2 g	31 (土)	ごはん マーボー春雨 ペイクド里芋 野菜スープ	米、さといも、 はるさめ 牛乳、豚肉	キャベツ、にんじん、 ねぎ、コーン、わかめ、 オレンジ	牛乳 牛乳 オレンジ ビスケット	エネルギー 524 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 16.2 g 食 塩 1.8 g
15 (木)	ごはん 筑前煮 こまつなとベーコンのサラダ なめこみぞ汁	米、パン、 こんにゃく	牛乳、鶏肉、豆腐、 ベーコン	こまつな、にんじん、 なめこ、もやし、れんこん、 こぼう、だいこん、ねぎ、 いんげん	エネルギー 561 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 17 g 食 塩 1.9 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21日(水)は誕生会メニューです。					
16 (金)	ごはん ぶりの照り焼き ほうれん草とコーンのソテー すまし汁	米、焼ぶ	豆乳、ぶり	ほうれんそう、たまねぎ、 キャベツ、コーン、 しめじ、わかめ	エネルギー 555 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.6 g 食 塩 1.2 g						
17 (土)	ごはん ポテトコロッケ 野菜炒め わかめのみぞ汁	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、チーズ	キャベツ、もやし、 チップスサイ、たまねぎ、 ピーマン、にんじん、 わかめ、かぼちゃ	エネルギー 479 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 14.9 g 食 塩 1.8 g						



KAED HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS

