

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 (土)	年始休業					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	19 (水)	チキンライス 里芋とベーコンの豆乳スープ エビフライ コーンサラダ	米、パン、さといも	牛乳、豆乳、鶏肉、ホイップクリーム、ベーコン、えび	もやし、キャベツ、コーン、もも、みかん、グリーンピース、いんじん、チンゲンサイ	牛乳、リッツクラッカー 牛乳 フルーツサンド	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
3 (月)	年始休業					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	20 (木)	ごはん 厚揚げとほうれんそうのみそ汁 カレイのおろしかけ 白菜とちくわの炒め煮	米、じゃがいも	牛乳、かれい、生揚げ、ちくわ	ほくさい、もやし、だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、いんじん、のり	牛乳、ミレービスケット 牛乳 のりしおポテト	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
4 (火)	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、さつまいも、くり	豆乳、さば、油揚げ、牛乳	もやし、いんじん、えのき、しめじ、いんげん、チンゲンサイ	牛乳 量たへよ 豆乳 栗きんとん	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	21 (金)	ごはん いんげんとしめじのみそ汁 肉じゃが ブロッコリーの和え物	米、じゃがいも、マカロニ、しらたき	豚肉、ベーコン、凍り豆腐、牛乳	たまねぎ、いんじん、しめじ、コーン、いんげん、グリーンピース、パセリ	牛乳、アスパラガスビスケット ほうじ茶 和風スパゲティ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
5 (水)	ごはん ほうれん草とえのきのみそ汁 鶏の松風焼き 白菜と春雨の炒め物	米、はるさめ	牛乳、鶏肉、凍り豆腐	ほくさい、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、いんじん、えのき	牛乳、リッツクラッカー 牛乳 手作りクッキー	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	22 (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	ヨーグルト、豚肉、牛乳	オレンジ、たまねぎ、いんげん、ごまつな、いんげん、もも、みかん	牛乳、味しらべ 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
6 (木)	ごはん わかめとオクラのスープ ドライカレー 米糠サラダ	米、パン、米粉めん	豚肉、ハム、大豆、チーズ、牛乳	たまねぎ、いんじん、キャベツ、きゅうり、オクラ、グリーンピース、コーン、トマト、七草、わかめ	牛乳、ミレービスケット ほうじ茶 七草トースト	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	24 (月)	ごはん ほうれん草と油揚げの汁 たらみそチーズ焼き ひじきと大豆の炒り煮	米	牛乳、たら、大豆、油揚げ、チーズ	ほうれんそう、いんげん、ひじき、バナナ	牛乳、サッポロポテト 牛乳 バナナ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
7 (金)	納豆ごはん 雑煮風汁 あじの照り焼き ほうれん草のお浸し	もち米	牛乳、あじ、納豆、鶏肉、小豆、油揚げ、かまぼこ、きな粉	みかん、もやし、ほうれんそう、だいこん、いんじん、ごまつな、のり	牛乳、アスパラガスビスケット 牛乳 みかん	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	25 (火)	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 春雨サラダ	米、焼ふ	牛乳、豆腐、豚肉、大豆、ハム	いんじん、たまねぎ、ごまつな、コーン、きゅうり、きくらげ、ねぎ	牛乳、量たへよ 牛乳 おふラスク	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
8 (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	さつまいも、米	牛乳、豚肉	たまねぎ、ごまつな、もやし、いんじん、チンゲンサイ	牛乳、味しらべ 牛乳 大学芋	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	26 (水)	食パン コンソメスープ キシュ風 キャベツともやしのツナサラダ	パン、米	卵、油揚げ、ベーコン、ウィンナー、牛乳	もやし、キャベツ、ほうれんそう、いんじん、コーン、たまねぎ、チンゲンサイ、ひじき、グリーンピース	牛乳、リッツクラッカー ほうじ茶 ツナ炒飯	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
10 (月)	成人の日					エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	27 (木)	ごはん 大根のと花枝のみそ汁 ぶりの照り焼き つの花炒り煮	米、焼ふ	牛乳、ぶり、おから、鶏肉	いんじん、だいこん、ごまつな、ねぎ、グリーンピース、しいたけ	牛乳、ミレービスケット 牛乳 ベビーチーズ クラッカー	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
11 (火)	ごはん 大根と凍り豆腐のみそ汁 鶏肉のマーメイド焼き 小松菜のナムル	米	牛乳、鶏肉、凍り豆腐	もやし、ごまつな、だいこん、ほうれんそう、コーン、いんじん、オレンジ	牛乳、量たへよ 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	28 (金)	ハヤシライス わかめスープ ほうれん草とコーンのごま酢あえ	米	牛乳、豚肉、豆腐	オレンジ、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、いんげん、コーン、グリーンピース、ねぎ、わかめ	牛乳、アスパラガスビスケット 牛乳 オレンジ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
12 (水)	コッペパン 野菜スープ コロッケ 野菜炒め	パン、米、じゃがいも	豚肉、ハム、牛乳	もやし、キャベツ、たまねぎ、いんじん、ピーマン、いんじん、グリーンピース	牛乳、リッツクラッカー ほうじ茶 ハムピラフ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	29 (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、豚肉、ツナ、牛乳	キャベツ、いんじん、もも、パイナップル、コーン、ごま、ブロッコリー	牛乳、味しらべ ほうじ茶 塩昆布おにぎり	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
13 (木)	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き風 カラフルきんぴら	米	鮭、豆腐、油揚げ、ヨーグルト、牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、おんころい、ごぼう、ピーマン、ねぎ、わかめ、バナナ、もも、みかん、パイナップル	牛乳、ミレービスケット 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	31 (月)	ごはん すまし汁 鶏肉のケチャップ煮 五目ビーフン	米、ビーフン	牛乳、鶏肉	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ねぎ、えのき、しいたけ、バナナ、もも、みかん、パイナップル、チンゲンサイ	牛乳、サッポロポテト 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
14 (金)	ごはん 里芋と小松菜のみそ汁 炒り豆腐 春菊の和えもの	米、しらたき、さといも	豆乳、豆腐、鶏肉、牛乳、卵	もやし、たまねぎ、しゆんぎく、いんじん、ごまつな、グリーンピース、しいたけ	牛乳、アスパラガスビスケット 豆乳 ココア蒸しパン	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
15 (土)	ごはん 玉ねぎのみそ汁 鶏肉とじゃがいものみそ煮 小松菜のおかか和え	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉	かぼちゃ、もやし、ごまつな、ほうれんそう、たまねぎ、いんじん	牛乳、味しらべ 牛乳 かぼちゃの甘煮	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g							
17 (月)	ごはん 中華スープ シュウマイ チンゲンサイの炒め物	米	牛乳、豚肉	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、いんじん、コーン、いちご、きくらげ、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 kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g							
18 (火)	ごはん せり鍋風汁 豚肉と大根の炒め煮 納豆あえ	米、焼ふ	豚肉、納豆、鶏肉、牛乳、卵	もやし、だいこん、いんじん、ほうれんそう、せり、ねぎ、しいたけ	牛乳、量たへよ 野菜ジュース フルーチェ	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）			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 （土）	年始休業					エネルギー kcal 19 たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	19 （水）	チキンライス 里芋とベーコンの豆乳スープ エビフライ コーンサラダ	米、パン、さといも	牛乳、豆乳、鶏肉、ホイップクリーム、ベーコン、えび	もやし、キャベツ、コーン、もも、みかん、グリーンピース、にんじん、チンゲンサイ	牛乳 フルーツサンド	エネルギー kcal 573 たんぱく質 g 19.3 脂質 g 19.5 食塩 g 1.8
3 （月）	年始休業					エネルギー kcal 20 たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	20 （木）	ごはん 厚揚げとほうれんそうのみそ汁 カレイのおろしがけ 白菜とちくわの炒め煮	米、じゃがいも	牛乳、かれい、生揚げ、ちくわ	ほうきさい、もやし、だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、のり	牛乳 のりしおポテト	エネルギー kcal 568 たんぱく質 g 25.6 脂質 g 18.9 食塩 g 1.7
4 （火）	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、さつまいも、くり	豆乳、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	豆乳 栗きんとん	エネルギー kcal 500 たんぱく質 g 18.6 脂質 g 14.5 食塩 g 1.6	21 （金）	ごはん いんげんとしめじのみそ汁 肉じゃが ブロッコリーの和え物	米、じゃがいも、マカロニ、しらたき	豚肉、ベーコン、凍り豆腐	たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン、いんげん、グリーンピース、パセリ	ほうじ茶 和風スパゲティ	エネルギー kcal 502 たんぱく質 g 16.2 脂質 g 11.4 食塩 g 1.7
5 （水）	ごはん ほうれん草とえのきのみそ汁 鶏の松風焼き 白菜と春雨の炒め物	米、ほろさめ	牛乳、鶏肉、凍り豆腐	ほうきさい、たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、えのき	牛乳 手作りクッキー	エネルギー kcal 586 たんぱく質 g 20.6 脂質 g 21.2 食塩 g 1.8	22 （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	ヨーグルト、豚肉	オレンジ、たまねぎ、いんげん、ごまつな、にんじん、もも、みかん	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー kcal 507 たんぱく質 g 14.6 脂質 g 10.1 食塩 g 1.6
6 （木）	ごはん わかめとオクラのスープ ドライカレー 米麺サラダ	米、パン、米粉めん	豚肉、ハム、大豆、チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、オクラ、グリーンピース、コーン、トマト、七草、わかめ	ほうじ茶 七草トースト	エネルギー kcal 505 たんぱく質 g 18.0 脂質 g 15.4 食塩 g 1.8	24 （月）	ごはん ほうれん草と油揚げの汁 たらみそチーズ焼き ひじきと大豆の炒り煮	米	牛乳、たら、大豆、油揚げ、チーズ	ほうれんそう、にんじん、いんげん、ひじき、バナナ	牛乳 バナナ せんべい	エネルギー kcal 551 たんぱく質 g 24.8 脂質 g 14.1 食塩 g 1.8
7 （金）	おもち 雑煮風汁 あじの照り焼き ほうれんそうのお浸し	もち米	牛乳、あじ、納豆、鶏肉、小豆、油揚げ、かまぼこ、きな粉	みかん、もやし、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ごまつな、のり	牛乳 みかん せんべい	エネルギー kcal 523 たんぱく質 g 28.7 脂質 g 16.6 食塩 g 1.7	25 （火）	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 春雨サラダ	米、焼ふ、ほろさめ	牛乳、豆腐、豚肉、大豆、ハム	にんじん、たまねぎ、ごまつな、コーン、きゅうり、きくらげ、ねぎ	牛乳 おふラスク	エネルギー kcal 524 たんぱく質 g 19.9 脂質 g 15.4 食塩 g 1.5
8 （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	さつまいも、米	牛乳、豚肉	たまねぎ、ごまつな、もやし、にんじん、チンゲンサイ	牛乳 大学芋	エネルギー kcal 561 たんぱく質 g 17.1 脂質 g 18.0 食塩 g 1.3	26 （水）	食パン コンソメスープ キッシュ風 キャベツともやしのツナサラダ	パン、米	卵、油揚げ、ベーコン、ウィンナー、牛乳	もやし、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、コーン、たまねぎ、チンゲンサイ、ひじき、グリーンピース	ほうじ茶 ひじきご飯	エネルギー kcal 505 たんぱく質 g 20.7 脂質 g 18.3 食塩 g 1.7
10 （月）	成人の日					エネルギー kcal 27 たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g	27 （木）	ごはん 大根の花巻のみそ汁 ぶりの照り焼き うの花炒り煮	米、焼ふ	牛乳、ぶり、おから、鶏肉	にんじん、だいこん、ごまつな、ねぎ、グリーンピース、しいたけ	牛乳 ペビーチーズ・クラッカー（3歳） ドロロツツの日	エネルギー kcal 564 たんぱく質 g 24.2 脂質 g 21.8 食塩 g 1.7
11 （火）	ごはん 大根と凍り豆腐のみそ汁 鶏肉のマーメイド焼き 小松菜のナムル	米	牛乳、鶏肉、凍り豆腐	もやし、ごまつな、だいこん、ほうれんそう、コーン、にんじん、オレンジ	牛乳 シュガーバイ	エネルギー kcal 501 たんぱく質 g 20.6 脂質 g 18.4 食塩 g 1.4	28 （金）	ハヤシライス わかめスープ ほうれん草とコーンのごま酢あえ オレンジ	米	牛乳、豚肉、豆腐、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、コーン、グリーンピース、ねぎ、わかめ	牛乳 ミニアメリカンドッグ	エネルギー kcal 564 たんぱく質 g 19.0 脂質 g 20.1 食塩 g 1.7
12 （水）	コッペパン 野菜スープ コロケ 野菜炒め	パン、米、じゃがいも	豚肉、ハム	もやし、キャベツ、たまねぎ、コーン、ピーマン、にんじん、グリーンピース	ほうじ茶 ハムピラフ	エネルギー kcal 567 たんぱく質 g 14.8 脂質 g 16.3 食塩 g 1.7	29 （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、豚肉、ツナ	キャベツ、にんじん、もも、パイン、コーン、ごんぼ、ブロッコリー	ほうじ茶 塩昆布おにぎり	エネルギー kcal 564 たんぱく質 g 18.3 脂質 g 9.1 食塩 g 1.7
13 （木）	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き風 カラフルきんぴら	米	鮭、豆腐、油揚げ、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、キャベツ、わかめ、ごぼう、ピーマン、ねぎ、わかめ、バナナ、もも、みかん、パイン	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー kcal 507 たんぱく質 g 21.2 脂質 g 9.3 食塩 g 1.5	31 （月）	ごはん すまし汁 鶏肉のケチャップ煮 五目ビーフン	米、ビーフン	牛乳、鶏肉	ほうれんそう、もやし、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ねぎ、えのき、しいたけ、バナナ、もも、みかん、パイン、チンゲンサイ	牛乳 フルーツポンチ	エネルギー kcal 507 たんぱく質 g 18.4 脂質 g 14.4 食塩 g 1.7
14 （金）	ごはん 里芋と小松菜のみそ汁 炒り豆腐 春巻の和えもの	米、しらたき、さといも	豆乳、豆腐、鶏肉、牛乳、卵	もやし、たまねぎ、しゆんぎく、にんじん、ごまつな、グリーンピース、しいたけ	豆乳 ココア蒸しパン	エネルギー kcal 518 たんぱく質 g 19.4 脂質 g 14.2 食塩 g 1.6							エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩 g
15 （土）	ごはん 玉ねぎのみそ汁 鶏肉とじゃがいものみそ煮 小松菜のおかか和え	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉	かぼちゃ、もやし、ごまつな、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん	牛乳 かぼちゃの甘煮	エネルギー kcal 481 たんぱく質 g 25.0 脂質 g 9.7 食塩 g 1.4							
17 （月）	ごはん 中華スープ シュウマイ チンゲンサイの炒め物	米	牛乳、豚肉	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン、いちご、きくらげ、チンゲンサイ	牛乳 リッツサンド	エネルギー kcal 552 たんぱく質 g 14.5 脂質 g 19.9 食塩 g 1.6							
18 （火）	ごはん せり鍋風汁 豚肉と大根の炒め煮 納豆あえ	米、焼ふ	豚肉、納豆、鶏肉、牛乳、卵	もやし、だいこん、にんじん、ほうれんそう、せり、ねぎ、しいたけ	野菜ジュース フルーチェ（3歳児） PAKIKI（4、5歳児）	エネルギー kcal 526 たんぱく質 g 19.8 脂質 g 20.1 食塩 g 1.7							

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。

