

1月献立表
よくかんで食べよう



※1~5歳児には午前おやつとして小魚が提供されます。
※日々安心・安全な食品を納品していますが納品状況により献立変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつのカロリーです。
乳児は8割で計算しています。
※1日の幼児の昼食とおやつのカロリーは549Kcalです。

	日	月	火	水	木	金	土
昼食				そぼろ丼 胡瓜のゆかり和え ほうれん草としめじの味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 鯖の塩焼き 切干大根の煮物 かぶとしめじの味噌汁 パナナ	ご飯 鶏肉の照り焼き 胡瓜と大根の塩昆布和え この味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豚肉の葱塩炒め 切干大根のハリハリサラダ 大根と若布の味噌汁 みかん
	3時			バウムクーヘン せんべい 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	お麩ラスク 牛乳	塩昆布おにぎり 麦茶
	5	6	7	8	9	10	11
昼食	ご飯 肉じゃが 白菜のお浸し 人参と玉葱の味噌汁 フルーツゼリー	鶏肉のあんかけうどん さつまいも甘煮 大根の甘酢漬け りんご	ご飯 カジキの照り焼き 蓮根とごぼうの金平 呉汁 オレンジ	赤飯 松風焼き 紅白なます 芋きんとん 田作り お雑煮 すまし汁 みかん	ご飯 筑前煮 水菜と大根のサラダ～玉ねぎドレッシング お麩と若布のすまし汁 ヨーグルト	ご飯 白菜たつぷりちゃんこ鍋 胡瓜と若布の酢の物 パナナ	鶏肉と野菜のどんぶり 胡瓜と人参のゆかり和え さつま芋の味噌汁 オレンジ
3時	せんべい ビスケット 牛乳	チュモツパ風おにぎり 麦茶	七草粥 麦茶	黒豆蒸しパン 牛乳	鮭と味噌バターの炊き込みご飯 麦茶	南瓜入りお汁粉 せんべい 緑茶	菜飯おにぎり 牛乳
	エネルギー 688 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 30.6 g 炭質量計 86.1 g 炭差引法 91.5 g 有機酸 1.2 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 6.7 g 炭質量計 66.6 g 炭差引法 71.4 g 有機酸 0.4 g	エネルギー 361 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 5.4 g 炭質量計 56.3 g 炭差引法 63.9 g 有機酸 0.0 g	エネルギー 594 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 16.5 g 炭質量計 80.4 g 炭差引法 89.7 g 有機酸 0.4 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 9.5 g 炭質量計 70.7 g 炭差引法 77.6 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 447 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 8.7 g 炭質量計 70.9 g 炭差引法 76.2 g 有機酸 0.5 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 12.7 g 炭質量計 80.6 g 炭差引法 86.1 g 有機酸 0.3 g
	12	13	14	15	16	17	18
昼食	ご飯 マーメレードチキン 大根の利休和え じゃが芋と若布の味噌汁 フルーツゼリー	ご飯 鶏肉の照り焼き 胡瓜と大根の塩昆布和え この味噌汁 ヨーグルト	食パン 白身魚のフライ 千切り野菜～りんごドレッシング ミネストローネ フルーツゼリー みかん	胚芽ご飯 厚揚げのスタミナ炒め ほうれん草の胡麻和え 若布スープ フルーツゼリー みかん	牛丼 和風ポテトサラダ ほうれん草と油揚げの味噌汁 パナナ	ご飯 サバの味噌煮 白菜と人参の浅漬け お麩と長葱のすまし汁 りんご	ご飯 豚肉の葱塩炒め 切干大根のハリハリサラダ 大根と若布の味噌汁 みかん
3時	チーズのトースト 牛乳	お麩ラスク 牛乳	鶏肉のおこわ 麦茶	パナナ春巻き 牛乳	卵のふんわりしらす雑炊 麦茶	あんぱん ヨーグルトドリンク	塩昆布おにぎり 麦茶
	エネルギー 566 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 18.5 g 炭質量計 76.2 g 炭差引法 80.1 g 有機酸 1.3 g	エネルギー 533 kcal 蛋白質 24.5 g 脂質 19.8 g 炭質量計 58.7 g 炭差引法 67.6 g 有機酸 1.1 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 8.7 g 炭質量計 80.9 g 炭差引法 86.4 g 有機酸 0.8 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 14.8 g 炭質量計 58.7 g 炭差引法 72.6 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 580 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 18.9 g 炭質量計 80.8 g 炭差引法 87.3 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 8.6 g 炭質量計 69.9 g 炭差引法 77.4 g 有機酸 1.5 g	エネルギー 422 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 9.6 g 炭質量計 64.3 g 炭差引法 71.1 g 有機酸 0.1 g
	19	20	21	22	23	24	25
昼食	ご飯 肉じゃが 白菜のお浸し 人参と玉葱の味噌汁 フルーツゼリー	鶏肉のあんかけうどん さつまいも甘煮 大根の甘酢漬け りんご	ご飯 カジキの照り焼き 蓮根とごぼうの金平 呉汁 オレンジ	ポパイカレー みかん入りフレンチサラダ 彩り野菜のコンソメスープ パナナ	ご飯 筑前煮 水菜と大根のサラダ～玉ねぎドレッシング お麩と若布のすまし汁 ヨーグルト	ベーコンのトマトクリームパスタ ほうれん草バターソテー カラフルコンソメスープ レモンゼリー	鶏肉と野菜のどんぶり 胡瓜と人参のゆかり和え さつま芋の味噌汁 オレンジ
3時	せんべい ビスケット 牛乳	チュモツパ風おにぎり 麦茶	チーズこんぶおにぎり 麦茶	豆腐入りきな粉ドーナツ 牛乳	鮭と味噌バターの炊き込みご飯 麦茶	ベイクドチーズケーキ 紅茶	菜飯おにぎり 牛乳
	エネルギー 688 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 30.6 g 炭質量計 86.1 g 炭差引法 91.5 g 有機酸 1.2 g	エネルギー 392 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 6.7 g 炭質量計 66.6 g 炭差引法 71.4 g 有機酸 0.4 g	エネルギー 428 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 7.1 g 炭質量計 67.4 g 炭差引法 75.2 g 有機酸 0.1 g	エネルギー 659 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 22.3 g 炭質量計 88.5 g 炭差引法 96.1 g 有機酸 1.0 g	エネルギー 478 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 9.5 g 炭質量計 70.7 g 炭差引法 77.5 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 492 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 20.9 g 炭質量計 58.9 g 炭差引法 63.0 g 有機酸 0.8 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 12.7 g 炭質量計 80.6 g 炭差引法 86.1 g 有機酸 0.3 g
	26	27	28	29	30	31	
昼食	ご飯 マーメレードチキン 大根の利休和え じゃが芋と若布の味噌汁 フルーツゼリー	チキンガパオライス ヤムウンセン風サラダ タイ風スープ パナナ	食パン 白身魚のフライ 千切り野菜～りんごドレッシング ミネストローネ フルーツゼリー みかん	胚芽ご飯 厚揚げのスタミナ炒め ほうれん草の胡麻和え 若布スープ フルーツゼリー みかん	牛丼 和風ポテトサラダ ほうれん草と油揚げの味噌汁 パナナ	ご飯 サバの味噌煮 白菜と人参の浅漬け お麩と長葱のすまし汁 りんご	
3時	チーズのトースト 牛乳	海苔しおポテト 牛乳	鶏肉のおこわ 麦茶	パナナ春巻き 牛乳	卵のふんわりしらす雑炊 麦茶	あんぱん ヨーグルトドリンク	
	エネルギー 566 kcal 蛋白質 24.9 g 脂質 18.5 g 炭質量計 76.2 g 炭差引法 80.1 g 有機酸 1.3 g	エネルギー 444 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 13.1 g 炭質量計 63.6 g 炭差引法 66.4 g 有機酸 0.8 g	エネルギー 481 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 8.6 g 炭質量計 77.1 g 炭差引法 82.5 g 有機酸 0.8 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 14.8 g 炭質量計 58.7 g 炭差引法 72.6 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 580 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 18.9 g 炭質量計 80.8 g 炭差引法 87.3 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 437 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 8.6 g 炭質量計 69.9 g 炭差引法 77.4 g 有機酸 1.5 g	