

1月献立表
よくかんでたべよう

※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・あんげん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
屋 食							
3 時							
屋 食	ご飯 肉じゃがとお浸し 白菜と玉葱の味噌汁 人参ニツゼリー	ご飯 マレードチキンのサラダ じゃが芋とコーンの豆腐の塩麴スープ ヨーグルト	鶏肉のあんかけうどん さつまいもの甘煮 大根の甘酢漬け バナナ	赤飯 紅白なます きんぴら 芋由作 お雑煮 お雑煮 みかん 七草粥	ご飯 鶏肉の甘辛揚げ 大根と若布のすまし汁 ヨーグルト	ご飯 力シキの柚庵焼 白菜と人参の浅漬け 貝汁 フルーツゼリー	ご飯 鶏肉の照り焼き 胡瓜と大根の味噌汁 きんぴら お茶
3 時	チーズおかがおにぎり 麦茶	きな粉お麴ラスク	チュモツパ風おにぎり 牛乳		バーンクレーヘン ヨーグルトドリンク	南瓜入りお汁粉 せんべい 緑茶	ビスケット 牛乳
	エネルギー 700 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 22.0 g 炭水化物 103.9 g 炭差引法 105.1 g 有機酸 1.5 g	エネルギー 589 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 24.0 g 炭水化物 58.6 g 炭差引法 66.6 g 有機酸 1.1 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 70.9 g 炭差引法 77.5 g 有機酸 0.6 g	エネルギー 490 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 71.3 g 炭差引法 80.1 g 有機酸 0.2 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 15.0 g 炭水化物 77.5 g 炭差引法 86.3 g 有機酸 2.0 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 4.9 g 炭水化物 77.1 g 炭差引法 33.3 g 有機酸 0.9 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 20.6 g 炭水化物 66.8 g 炭差引法 72.2 g 有機酸 1.0 g
屋 食	ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草と味噌汁 根菜とツゼリー ゆかりおにぎり	ご飯 鰯の塩焼き 切干大根の煮物 若布と長ねぎの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 白身魚のフライ 切干大根と玉葱の味噌汁 キャベツと玉葱の味噌汁 ヨーグルト	カバオライス ヤムウンセン風サラダ タイ風スープ バナナ	牛丼 ひじきのマヨサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 みかん	麦ご飯 白菜とつばりちゃん鍋 胡瓜と若布の酢の物 バナナ	鶏肉と野菜のどんぶり 胡瓜と人参のゆかり和え 芋とまの味噌汁 ヨーグルト
3 時	エネルギー 546 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 13.2 g 炭水化物 81.5 g 炭差引法 87.8 g 有機酸 1.0 g	エネルギー 539 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 20.6 g 炭水化物 59.8 g 炭差引法 74.6 g 有機酸 0.9 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 12.2 g 炭水化物 84.9 g 炭差引法 91.1 g 有機酸 0.8 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 16.0 g 炭水化物 63.7 g 炭差引法 65.7 g 有機酸 0.9 g	エネルギー 645 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 24.2 g 炭水化物 78.5 g 炭差引法 89.0 g 有機酸 0.3 g	エネルギー 464 kcal 蛋白質 21.8 g 脂質 16.3 g 炭水化物 55.3 g 炭差引法 61.8 g 有機酸 0.5 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.4 g 炭水化物 70.4 g 炭差引法 74.8 g 有機酸 0.9 g
屋 食	ご飯 肉じゃがとお浸し 白菜と玉葱の味噌汁 人参ニツゼリー	ご飯 マレードチキンのサラダ じゃが芋とコーンの豆腐の塩麴スープ ヨーグルト	鶏肉のあんかけうどん さつまいもの甘煮 大根の甘酢漬け バナナ	胚芽ご飯 厚揚げのスタミナ炒め ちりみほうれん草の胡麻和え 卵とキャベツの味噌汁 みかん	ご飯 鶏肉の甘辛揚げ 大根と若布のすまし汁 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 コンソメスープ レモンゼリー	ご飯 鶏肉の照り焼き 胡瓜と大根の味噌汁 きんぴら お茶
3 時	エネルギー 700 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 22.0 g 炭水化物 103.9 g 炭差引法 105.1 g 有機酸 1.5 g	エネルギー 589 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 24.0 g 炭水化物 58.6 g 炭差引法 66.6 g 有機酸 1.1 g	エネルギー 500 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 70.9 g 炭差引法 77.5 g 有機酸 0.6 g	エネルギー 587 kcal 蛋白質 21.9 g 脂質 18.8 g 炭水化物 78.0 g 炭差引法 86.5 g 有機酸 0.6 g	エネルギー 563 kcal 蛋白質 24.8 g 脂質 15.0 g 炭水化物 77.5 g 炭差引法 86.2 g 有機酸 2.0 g	エネルギー 579 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 24.4 g 炭水化物 69.3 g 炭差引法 75.6 g 有機酸 0.8 g	エネルギー 535 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 20.6 g 炭水化物 66.8 g 炭差引法 72.2 g 有機酸 1.0 g
屋 食	ご飯 鶏肉の照り焼き ほうれん草と味噌汁 根菜とツゼリー ゆかりおにぎり	ご飯 力シキの柚庵焼 白菜と人参の浅漬け 貝汁 フルーツゼリー	ご飯 白身魚のフライ 切干大根と玉葱の味噌汁 キャベツと玉葱の味噌汁 ヨーグルト	カバオライス ヤムウンセン風サラダ タイ風スープ バナナ	牛丼 ひじきのマヨサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 みかん	麦ご飯 白菜とつばりちゃん鍋 胡瓜と若布の酢の物 バナナ	鶏肉と野菜のどんぶり 胡瓜と人参のゆかり和え 芋とまの味噌汁 ヨーグルト
3 時	エネルギー 546 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 13.2 g 炭水化物 81.5 g 炭差引法 87.8 g 有機酸 1.0 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 6.9 g 炭水化物 73.5 g 炭差引法 81.5 g 有機酸 0.7 g	エネルギー 554 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 12.2 g 炭水化物 84.9 g 炭差引法 91.1 g 有機酸 0.8 g	エネルギー 469 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 16.0 g 炭水化物 63.7 g 炭差引法 65.7 g 有機酸 0.9 g	エネルギー 645 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 24.2 g 炭水化物 78.5 g 炭差引法 89.0 g 有機酸 0.3 g	エネルギー 473 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 16.3 g 炭水化物 56.4 g 炭差引法 63.4 g 有機酸 0.5 g	エネルギー 487 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 13.4 g 炭水化物 70.3 g 炭差引法 74.7 g 有機酸 0.9 g