



日 曜	乳 児		幼 児	
	午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1 日	年 末 年 始 休 園 ~ 1 月 3 日			
2 月				
3 火				
4 水	カレーピラフ,ポテトフレンチサラダ,コーンのスープ 牛乳	ココア蒸しパン,牛乳 すまし汁(大根),くだもの	カレーピラフ,ポテトフレンチサラダ コーンのスープ	ココア蒸しパン 牛乳
5 木	ごはん,鶏肉のマーメレード焼き カリフラワーの和風サラダ,みそ汁(かぶ),牛乳	五目うどん くだもの,牛乳	雑穀ごはん,鶏肉のマーメレード焼き カリフラワーの和風サラダ,みそ汁(かぶ)	揚げぎょうざ,牛乳 (アップルパイ風)
6 金	ごはん,さわらけチャップ煮,りんごきんとん すまし汁(麩),牛乳	きなこトースト わかめスープ,ヨーグルト	ごはん,さわらけチャップ煮,りんごきんとん すまし汁(麩)	きなこクッキー ヨーグルト
7 土	塩焼きそば,チンゲン菜スープ,牛乳	七草かゆ くだもの,牛乳	塩焼きそば,チンゲン菜スープ ☆七草の日	七草かゆ 牛乳
8 日				
9 月	成 人 の 日			
10 火	マーボー豆腐丼,中華風サラダ(春雨) ワンタンスープ,牛乳	みそポテト,牛乳 豆腐スープ,くだもの	ごはん,マーボー豆腐,中華風サラダ(春雨) ワンタンスープ	みそポテト 牛乳
11 水	チキンカレーライス,コールスローサラダ(リンゴ) 野菜スープ(かぶ),牛乳	五目にゆうめん くだもの,牛乳	チキンカレーライス,コールスローサラダ(リンゴ) 野菜スープ(かぶ)	フルーツ寒天 クラッカー,牛乳
12 木	ごはん,鮭の西京焼き,五目豆,きのこ汁 牛乳	チーズサンド,牛乳 ポテトスープ,くだもの	雑穀ごはん,鮭の西京焼き,五目豆 きのこ汁	チーズサンド 牛乳
13 金	ごはん,ハンバーグ,ブロッコリーサラダ すまし汁(麩),牛乳	パンケーキ(あずき),牛乳 トマトスープ,くだもの	ごはん,ハンバーグ,ブロッコリーサラダ すまし汁(麩) ☆小正月メニュー	パンケーキ,牛乳 (あずき・生クリーム)
14 土	わかめうどん,かぼちゃそぼろ煮,牛乳	ふかし芋,牛乳 みそ汁(豆腐),くだもの	わかめうどん,かぼちゃそぼろ煮,くだもの	ふかし芋 牛乳
15 日				
16 月	ひじきごはん,すき焼き風煮物,みそ汁(大根) 牛乳	豚ちぢみ,牛乳,くだもの そうめん汁(ほうれん草)	ひじきごはん,すき焼き風煮物 みそ汁(大根)	豚ちぢみ 牛乳
17 火	ほうとううどん,野菜の炒め煮 牛乳	ツナおにぎり,牛乳 みそ汁(もやし),くだもの	ほうとううどん,野菜の炒め煮,くだもの	ツナおにぎり 牛乳
18 水	わかめ御飯,手作りさつま揚げ,春雨サラダ 豆乳みそ汁(白菜),牛乳	チーズトースト ヨーグルト,しめじのスープ	わかめ御飯,手作りさつま揚げ 春雨サラダ,豆乳みそ汁(白菜)	チーズスティック みかんヨーグルト
19 木	豆乳パン,マカロニグラタン,キャベツサラダ かぶスープ	いなりおにぎり,牛乳 みそ汁(玉ねぎ),くだもの	豆乳パン,マカロニグラタン キャベツサラダ,かぶスープ	いなりおにぎり 牛乳
20 金	ごはん,たらのりんごソースかけ ほうれん草の和風サラダ,豆腐すまし汁,牛乳	オレンジフレンチトースト,牛乳 野菜スープ,くだもの	ごはん,たらのりんごソースかけ ほうれん草の和風サラダ,豆腐すまし汁	オレンジフレンチトースト 牛乳
21 土	焼肉丼,コーンとわかめのスープ,牛乳	チーズトースト,牛乳 大根スープ,くだもの	焼肉丼,コーンとわかめのスープ	チーズトースト 牛乳
22 日				
23 月	五目うどん,高野豆腐チャンプル,牛乳	昆布おにぎり,牛乳 みそ汁(白菜),くだもの	五目うどん,高野豆腐チャンプル,くだもの	昆布おにぎり 牛乳
24 火	ごはん,鶏肉と大根の煮物,小松菜のり和え 豆腐みそ汁,牛乳	しらすうどん 牛乳,くだもの	雑穀ごはん,豚肉と大根の煮物 小松菜のり和え,豆腐みそ汁	メロンパン風クッキー くだもの,牛乳
25 水	ヘルシー黒糖パン,ゆでブロッコリー 冬野菜のコーンクリームシチュー	みそ雑炊 くだもの,牛乳	ヘルシー黒糖パン,ゆでブロッコリー 冬野菜のコーンクリームシチュー	みそ雑炊 牛乳
26 木	ごはん,さわらの旨味焼き,大根のかき油炒め煮 みそ汁(じゃが芋),牛乳	おからドーナツ,牛乳 ブロッコリースープ,くだもの	ごはん,さわらの旨味焼き,大根のかき油炒め煮 みそ汁(じゃが芋)	おからドーナツ 牛乳
27 金	ミートスパゲティー,タラモサラダ 野菜スープ(キャベツ),牛乳	パイン蒸しパン,牛乳 春雨スープ,くだもの	ミートスパゲティー,タラモサラダ 野菜スープ(キャベツ)	誕生会ケーキ 牛乳
28 土	炊き込みごはん(ツナ),肉じゃが みそ汁(キャベツ),牛乳	ジャムサンド,牛乳 豆乳スープ,くだもの	炊き込みごはん(ツナ),肉じゃが みそ汁(キャベツ)	ジャムサンド 牛乳
29 日				
30 月	焼豚とコーンのチャーハン,ごぼうのサラダ わかめスープ,牛乳	シュガー揚げパン,牛乳 コーンのスープ,くだもの	焼豚とコーンのチャーハン,ごぼうのサラダ わかめスープ	シュガー揚げパン 牛乳
31 火	ちゃんぽんうどん,さつま芋のミルク煮 牛乳	焼きおにぎり,牛乳 みそ汁(かぼちゃ),くだもの	ちゃんぽんうどん,さつま芋のミルク煮,くだもの	焼きおにぎり 牛乳

都合により、献立が変更になる場合がございます

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩(g)
3才以上児	585	22.3	18.2	1.8
目標量	575	22.8	17.3	1.7
3才未満児	508	20.6	16.2	1.6
目標量	476	19	14.3	1.6

ひまわり組の牛乳は午後食のみとなり幼児おやつへ  
移行していきます

今月の旬 ごぼう・かぶ・カリフラワー・チンゲンサイ・キャベツ  
はくさい・れんこん・だいこん・ブロッコリー・ほうれんそう・こまつな  
りんご・みかん・いよかん・さわら・たら・ぶり