



		乳 児		幼 児	
日 曜		午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1 月		年 末 年 始 休 園 ~ 1月3日			
2 火					
3 水					
4 木		ツナピラフ,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	ツナピラフ,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 金		ごはん,鶏肉のマーマレード焼き,牛乳 カリフラワーの和風サラダ,みそ汁(かぶ)	しらすうどん くだもの,牛乳	ごはん,鶏肉のマーマレード焼き カリフラワーの和風サラダ,みそ汁(かぶ)	ロッククッキー くだもの,牛乳
6 土		塩焼きそば,チンゲン菜スープ,牛乳	おかかおにぎり,牛乳 みそ汁(豆腐),くだもの	塩焼きそば,チンゲン菜スープ	梅おかかおにぎり 牛乳
7 日					
8 月		成 人 の 日			
9 火		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 そうめん汁,くだもの	ひじきごはん,すき焼き風煮物 みそ汁(大根)	豚ちぢみ 牛乳
10 水		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	マカロニきなこ,牛乳 わかめスープ,くだもの	ごはん,さわらけチャップ煮,りんごきんとん すまし汁(麩)	マカロニきなこ 牛乳
11 木		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
12 金		ごはん,マーボー豆腐,中華風サラダ(春雨) ワンタンスープ,牛乳	みたらしポテト,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	みたらしポテト 牛乳
13 土		そばろあんかけ丼,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
14 日					
15 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
16 火		ポークカレーライス,コールスローサラダ(リンゴ) かぶのスープ,牛乳	五目にゆうめん くだもの,牛乳	ポークカレーライス,かぶのスープ コールスローサラダ(リンゴ)	フルーツ寒天 クラッカー,牛乳
17 水		鮭ちらし寿司,チキンナゲット,すまし汁(麩),牛乳	あずきのホットケーキ,牛乳 トマトスープ,くだもの	鮭ちらし寿司,チキンナゲット 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)
18 木		ヘルシーかぼちゃパン,たらのりんごソースかけ ほうれん草の和風サラダ,コーンのスープ,牛乳	いなりおにぎり,牛乳 みそ汁(キャベツ),くだもの	ヘルシーかぼちゃパン,たらのりんごソースかけ ほうれん草の和風サラダ,コーンのスープ	いなりおにぎり 牛乳
19 金		* 長崎県の郷土汁 ヒカド			
		ごはん,鶏肉のしょうゆ焼,切干大根の煮物,ヒカド 牛乳	おからドーナツ,牛乳 ポテトスープ,くだもの	ごはん,鶏肉のごまだれ焼,切干大根の煮物 ヒカド	おからドーナツ 牛乳
20 土		わかめうどん,かぼちゃそばろ煮,牛乳	ふかし芋,牛乳 みそ汁(豆腐),くだもの	わかめうどん,かぼちゃそばろ煮,くだもの	ふかし芋 牛乳
21 日					
22 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
23 火		ごはん,鶏肉と大根の煮物,小松菜ののり和え 豆腐みそ汁,牛乳	焼きそば,牛乳 すまし汁(麩),くだもの	ごはん,豚肉と大根の煮物,小松菜ののり和え 豆腐みそ汁	焼きそば 牛乳
24 水		わかめ御飯,手作りさつま揚げ,春雨サラダ 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 みそ汁(白菜)	チーズスティック みかんヨーグルト
25 木		ドライカレー,フルーツサラダ ミルファンテ,牛乳	パン蒸しパン,牛乳 オニオンスープ,くだもの	ラザニア,フルーツサラダ ミルファンテ	誕生会ケーキ 牛乳
26 金		ごはん,鮭の西京焼き,ひじきの五目煮 豆腐すまし汁,牛乳	黒糖ラスク,牛乳 ミネストローネスープ,くだもの	ごはん,鮭の西京焼き,ひじきの五目煮 豆腐すまし汁	黒糖ラスク 牛乳
27 土		炊き込みごはん(ツナ),肉じゃが みそ汁(キャベツ),牛乳	ココアトースト,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)	ココアトースト 牛乳
28 日					
29 月		ヘルシー黒糖パン,冬野菜のコーンシチュー ゆでブロッコリー,チーズ	みそ雑炊 くだもの,牛乳	ヘルシー黒糖パン,冬野菜のコーンシチュー ゆでブロッコリー,チーズ	みそ雑炊 牛乳
30 火		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	ホワイトポテト,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)	大学芋 牛乳
31 水		豆乳ちゃんぽんうどん,さつま芋のレモン煮 牛乳	焼きおにぎり,牛乳 みそ汁(かぼちゃ),くだもの	ごま豆乳ちゃんぽんうどん さつま芋のレモン煮,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	580	21.9	18.2	1.8
目標量	579	22.6	17.7	1.8
3才未満児	508	20	15.9	1.6
目標量	489	20	15	1.6

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