

		乳 児 (1歳児・2歳児クラス)		幼 児 (3・4・5歳児クラス)	
日	曜	午 前 食	午 後 食	昼 食	お や つ
1	木	年 末 年 始 休 園 ～ 1月 3日			
2	金				
3	土				
4	日				
5	月	ツナピラフ,ポテトフレンチサラダ コーンのスープ,牛乳	きなこトースト,くだもの わかめスープ,牛乳	ツナピラフ,ポテトフレンチサラダ コーンのスープ	きなこクッキー 牛乳
6	火	五目うどん,りんごきんとん,牛乳	昆布ツナおにぎり,くだもの みそ汁(もやし),牛乳	五目うどん,りんごきんとん,くだもの	昆布ツナおにぎり 牛乳
7	水	ごはん,鶏肉のマーマレード焼き,切干大根の煮物 豆乳みそ汁(キャベツ),牛乳	七草かゆ くだもの,牛乳	ごはん,鶏肉のマーマレード焼き,切干大根の煮物 豆乳みそ汁(キャベツ)	七草かゆ 牛乳
8	木	豆乳パン,ポークビーンズ,マカロニサラダ(ツナ) かぶのスープ,牛乳	ホワイトポテト,くだもの そうめん汁,牛乳	豆乳パン,ポークビーンズ,マカロニサラダ(ツナ) かぶのスープ	大学芋 牛乳
9	金	ごはん,さわらねぎソース焼き,牛乳 ほうれん草の和風サラダ,すまし汁(麩),	あんまん,くだもの トマトスープ,牛乳	雑穀ごはん,さわらねぎソース焼き ほうれん草の和風サラダ,すまし汁(麩)	ごまあんまん 牛乳
10	土	プルコギ丼,きのこスープ,牛乳	ココアトースト,くだもの 豆腐スープ,牛乳	プルコギ丼,きのこスープ	ココアトースト 牛乳
11	日				
12	月	成 人 の 日			
13	火	ひじきごはん,豆腐入り松風焼き いものこ汁,牛乳	チーズサンド,くだもの リゾットスープ,牛乳	ひじきごはん,豆腐入り松風焼き いものこ汁	チーズサンド 牛乳
14	水	ごはん,鶏肉と大根の煮物,小松菜ののり和え みそ汁(さつまいも),牛乳	揚げぎょうざ(アップルパイ風) かぶのスープ,ヨーグルト	ごはん,豚肉と大根の煮物,小松菜ののり和え みそ汁(さつまいも)	揚げぎょうざ(アップルパイ風) ヨーグルト
15	木	鮭ちらし寿司,豆腐ナゲット,すまし汁(麩) 牛乳	パンケーキ(あずき),くだもの ミルクスープ	鮭ちらし寿司,豆腐ナゲット,すまし汁(花麩)	パンケーキ,牛乳 (あずき・生クリーム)
16	金	ほうとううどん,野菜の炒め煮,牛乳	いなりおにぎり,くだもの すまし汁(大根),牛乳	ほうとううどん,野菜の炒め煮,くだもの	いなりおにぎり 牛乳
17	土	中華丼,チンゲン菜スープ,牛乳	じゃがバター,くだもの 豆乳スープ,牛乳	中華丼,チンゲン菜スープ	じゃがバター 牛乳
18	日				
19	月	ニラ納豆ごはん,おでん風煮物 みそ汁(かぼちゃ),牛乳	ウインナー蒸しパン,くだもの ポテトスープ,牛乳	ニラ納豆ごはん,おでん風煮物 みそ汁(かぼちゃ)	ウインナー蒸しパン 牛乳
20	火	* 新潟県の郷土汁 鶏汁			
		ごはん,かじきケチャップ煮,れんこんのきんぴら 鶏汁,牛乳	甘辛ポテト,くだもの みそ汁(大根),牛乳	ごはん,かじきケチャップ煮, れんこんのきんぴら,鶏汁	甘辛ポテト 牛乳
21	水	塩焼きそば,さつま芋のミルク煮 かき玉汁(チンゲン菜),牛乳	チーズおにぎり,くだもの みそ汁(かぶ),牛乳	塩焼きそば,さつま芋のミルク煮 かき玉汁(チンゲン菜)	チーズおにぎり 牛乳
22	木	ごはん,酢鶏,ほうれん草ともやしのナムル すまし汁(大根),牛乳	じゃこトースト(ねぎ),くだもの ポパイスープ,牛乳	ごはん,酢鶏,ほうれん草ともやしのナムル すまし汁(大根)	じゃこトースト(ねぎ) 牛乳
23	金	ドライカレー,カリフラワーサラダ オニオンスープ,牛乳	パイン蒸しパン,くだもの 大根スープ,牛乳	ラザニア,カリフラワーサラダ オニオンスープ	誕生会ケーキ 牛乳
24	土	スパゲティーナポリタン,野菜スープ(キャベツ) 牛乳	ふかし芋,くだもの みそ汁(かぼちゃ),牛乳	スパゲティーナポリタン,野菜スープ(キャベ ツ)	ふかし芋 牛乳
25	日				
26	月	ポパイチャーハン,ごぼうのしょうゆバター和え わかめスープ,牛乳	シュガートースト,ヨーグルト しめじのスープ	ポパイチャーハン,ごぼうのしょうゆバター和 え わかめスープ	野菜プレッツェル フルーツヨーグルト
27	火	ヘルシー黒糖パン,鶏肉のトマトソース煮 コールスローサラダ,ミルクスープ	みそ雑炊 くだもの,牛乳	ヘルシー黒糖パン,鶏肉のトマトソース煮 コールスローサラダ,ミルクスープ	みそ雑炊,牛乳
28	水	ごはん,鮭の幽庵焼き,かぶと生揚げの煮物 みそ汁(はくさい),牛乳	ココア揚げパン,くだもの ミネストローネスープ,牛乳	ごはん,鮭の幽庵焼き,かぶと生揚げの煮物 みそ汁(はくさい)	ココア揚げパン 牛乳
29	木	ひよこ豆のカレーライス,切干大根サラダ もやしスープ,牛乳	五目にゆうめん くだもの,牛乳	ひよこ豆のカレーライス,切干大根サラダ もやしスープ	フルーツ寒天 クラッカー,牛乳
30	金	ちゃんぽんうどん,里芋と大根のツナ煮,牛乳	おかかおにぎり,くだもの みそ汁(キャベツ),牛乳	ちゃんぽんうどん,里芋と大根のツナ煮 くだもの	梅おかかおにぎり 牛乳
31	土	ケチャップライス,豆腐スープ,牛乳	チーズトースト,くだもの コーンのスープ,牛乳	ケチャップライス,豆腐スープ	チーズトースト 牛乳

都合により、献立が変更になる場合がございます

ひまわり組の牛乳は午後食のみとなり幼児おやつへ
移行となります

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂 質 (g)	食 塩 (g)
3才以上児	602	23.1	17.9	1.8
目標量	598	23.9	17.9	1.8
3才未満児	485	19	15	1.6
目標量	493	19.7	14.8	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