

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前				1	2	3
昼食						
午後						
午前	5 牛乳100(乳児)、マ ンナビスケット	6 牛乳100(乳児)、カルシウ ムせんべい(甘醤油)	7 牛乳100(乳児)、鉄 入りウエハース	8 牛乳100(乳児)、 キャンディーチーズ	9 牛乳100(乳児)、カ ルシウムクッキー	10 牛乳100(乳児)、 ハイハイ
昼食	御飯、かき玉汁(ほうれん 草)、肉じゃが、キャベツ の胡麻マヨ和え	御飯、トマトスープ、タン ドリーチキン、スパゲ ティのツナサラダ	パン・食パン、たまごスープ(キャベ ツ)、鮭のコンクリームかけ、かほ ちのサラダ、オレンジ、牛乳100(乳 児)、牛乳130(幼児)	御飯、中華スープ(チンゲン菜)、 マーボー豆腐(野菜)、キャベツの 中華風サラダ、みかん	御飯、みそ汁(わかめ・たまね ぎ)、さわらの信田煮、切り干 し大根とベーコンの煮付け	塩焼きそば、中華スープ、 きな粉ヨーグルト
午後	牛乳100(乳児)、牛乳130(幼 児)、コーンフレーククッキー	牛乳100(乳児)、牛乳 130(幼児)、大学芋	お茶・麦茶、七草粥	牛乳100(乳児)、牛乳130 (幼児)、チーズポパイケーキ	牛乳100(乳児)、牛乳130(幼児)、鏡開き・お しる粉、白玉(乳児)、もち(幼児・職員)	お茶・麦茶、ゆかりおにぎ り
午前	12	13 牛乳100(乳児)、カルシウ ムおかし(甘塩味)	14 牛乳100(乳児)、マ ンナビスケット	15 牛乳100(乳児)、カルシウ ムせんべい(甘醤油)	16 牛乳100(乳児)、鉄 入りウエハース	17 牛乳100(乳児)、 ハイハイ
昼食	成人の日	カレーライス・手作り、たまね ぎとセロリのスープ、ブロッコ リーのマヨネーズあえ、りんご	パン・ロールパン、野菜スープ (キャベツ)、たらこのトマト煮、ポ テトサラダ、オレンジ、牛乳100 (乳児)、牛乳130(幼児)	御飯、麩のすまし汁(えの ぎ)、生揚げの味噌炒め、 キャベツのおかか和え	御飯、みそ汁(じゃが芋・ 青菜)、鮭のムニエル、野 菜炒め、バナナ	ケチャップチキンライス、野菜 スープ(キャベツ)、ジャマ ンポテト、オレンジ
午後		牛乳100(乳児)、牛乳 130(幼児)、豆腐団子	お茶・麦茶、ひじきチャー ハン	牛乳100(乳児)、牛乳130(幼 児)、フレンチトースト(食パン)	牛乳100(乳児)、牛乳130 (幼児)、キャロットケーキ	牛乳100(乳児)、牛乳130 (幼児)、さつま芋の甘煮
午前	19 牛乳100(乳児)、 キャンディーチーズ	20 牛乳100(乳児)、カ ルシウムクッキー	21 牛乳100(乳児)、カルシウ ムおかし(甘塩味)	22 牛乳100(乳児)、マ ンナビスケット	23 牛乳100(乳児)、カルシウ ムせんべい(甘醤油)	24 牛乳100(乳児)、 ハイハイ
昼食	御飯、かき玉汁、鶏肉の竜 田揚げ、トマトの中華風サ ラダ	御飯、豚汁(じゃが芋)、 さわらのごま照り焼き、小 松菜のおかか和え	ケチャップスパゲティ、かぶ のスープ、ひじきとにんじんの サラダ、ヨーグルト	御飯、五目みそ汁(かぼちゃ・ごほ う)、あじのカレーフリッター、 きゅうりとわかめの酢の物	中華どんぶり、中華スープ (春雨)、中華風和え物 (もやし)、みかん	焼きうどん・しょうゆ味、 わかめスープ、バナナヨ ーグルト
午後	牛乳100(乳児)、牛乳130 (幼児)、アップルサンド	牛乳100(乳児)、牛乳130(幼 児)、コーンマヨネーズトースト	お茶・麦茶、五目ご飯	牛乳100(乳児)、牛乳130 (幼児)、フルーツ杏仁	牛乳100(乳児)、牛乳130 (幼児)、ココア蒸しパン	お茶・麦茶、ごま塩おにぎ り
午前	26 牛乳100(乳児)、鉄 入りウエハース	27 牛乳100(乳児)、 キャンディーチーズ	28 牛乳100(乳児)、カ ルシウムクッキー	29 牛乳100(乳児)、カルシウ ムおかし(甘塩味)	30 牛乳100(乳児)、マ ンナビスケット	31 牛乳100(乳児)、 ハイハイ
昼食	御飯、わかめスープ(キャベ ツ)、鶏つくねのケチャップ 煮、ほうれん草のナムル	ゆかり御飯、五目みそ汁(か ぶ・あげ)、たらこの生姜煮、い んげんのごま和え、りんご	パン・ロールパン、クリー ムシチュー(鶏肉)、こま つなのサラダ、オレンジ	御飯、豆腐すまし汁(小松 菜)、鮭のちゃんちゃん焼 き、里芋の煮物	御飯、わかめ汁(小松菜)、は んぺんのチーズサンドフライ、 ひじきと大豆の炒り煮	ツナチャーハン、わかめ スープ(ねぎ)、野菜炒 め、ヨーグルト
午後	牛乳100(乳児)、牛乳130 (幼児)、さつま芋のレモン煮	牛乳100(乳児)、牛乳130 (幼児)、ピザトースト	お茶・麦茶、ツナピラフ	牛乳100(乳児)、牛乳130 (幼児)、おから蒸しパン	牛乳100(乳児)、牛乳130(幼 児)、フルーツのゼリーがけ	牛乳100(乳児)、牛乳130 (幼児)、スイートポテト煮

★1月の献立(平均栄養量) エネルギー・・・587(558)kcal、たんぱく質・・・22.4(22.0)g、脂質・・・16.5(17.9)g、食塩・・・2.4(2.1)g  
( )内は乳児(1~2歳)クラス

★納品等の都合により、献立は一部変更になる場合があります

★午前のおやつは乳児クラスのみ付きます

★1/7(水)・・・七草粥

★1/9(金)・・・鏡開き・おしる粉

