

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	2		3		4	牛乳100(乳児)、のりわかめせんべい	5	牛乳100(乳児)、バナナ	6	牛乳100(乳児)、鉄入りウエハース	7	牛乳100(乳児)、ハイハイ
昼食					御飯、とろろ昆布汁、松風焼き・豆腐いり、ブロッコリーのごま酢和え		御飯、豆腐くず汁(ほうれん草)、蒸し魚のあんかけ、れんこんの梅マヨ風味和え		御飯、五目みそ汁(かぼちゃ・ごぼう)、あじのカレーフリッター、きゅうりとわかめの酢の物		ケチャップチキンライス、野菜スープ(キャベツ)、ジャーマンポテト、オレンジ	
午後					牛乳100(乳児)、牛乳130(幼児)、マカロニきな粉(米粉)		牛乳100(乳児)、牛乳130(幼児)、スイートポテト		牛乳100(乳児)、牛乳130(幼児)、七草粥		牛乳100(乳児)、牛乳130(幼児)、じゃこおにぎり	
午前	9		10	牛乳100(乳児)、コーンフレーク	11	牛乳100(乳児)、マナビスケット	12	牛乳100(乳児)、ペーチーズ	13	牛乳100(乳児)、のりわかめせんべい	14	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風味あえ、りんご		御飯、みそ汁(白菜)、鮭の変わり衣揚げ、ポテトサラダ		御飯、わかめスープ(コーン)、生揚げの中華五目煮、もやしとニラの和え物(ハム)		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、みかん		豚肉のみそ丼、中華スープ(豆腐・にら)、きゅうりの酢の物、バナナ	
午後			牛乳100(乳児)、牛乳130(幼児)、黒糖わらび餅		牛乳100(乳児)、牛乳130(幼児)、鏡開き・おしる粉(もち(幼児)・白玉(乳児))		牛乳100(乳児)、牛乳130(幼児)、やさい蒸しパン(米粉)		牛乳100(乳児)、牛乳130(幼児)、ひじきチャーハン		牛乳100(乳児)、牛乳130(幼児)、ごま塩おにぎり	
午前	16	牛乳100(乳児)、バナナ	17	牛乳100(乳児)、鉄入りウエハース	18	牛乳100(乳児)、コーンフレーク	19	牛乳100(乳児)、マナビスケット	20	牛乳100(乳児)、ペーチーズ	21	牛乳100(乳児)、ハイハイ
昼食	御飯、野菜スープ(チンゲン菜)、鶏肉の竜田揚げ、トマトの中華風サラダ		ゆかり御飯、五目みそ汁(かぶ・あげ)、たらしの生姜煮、いんげんのごま和え、バナナ		御飯、みそ汁(キャベツ・わかめ)、豆腐バーグのあんかけ、かぼちゃのごまマヨ風味和え		御飯、豆腐すまし汁(わかめ)、鮭の香り味噌焼き、野菜炒め、りんご		御飯、みそ汁(もやし・大根)、生揚げとじゃが芋のそぼろ煮、小松菜のごま和え		御飯、クリームシチュー(豆乳)、キャベツのツナサラダ、オレンジ	
午後	牛乳100(乳児)、牛乳130(幼児)、りんごとさつま芋の甘煮		牛乳100(乳児)、牛乳130(幼児)、ピピンバ風ごはん		牛乳100(乳児)、牛乳130(幼児)、フルーツポンチ		牛乳100(乳児)、牛乳130(幼児)、米粉のドーナツ(きな粉)		牛乳100(乳児)、牛乳130(幼児)、あずき蒸しパン(米粉)		牛乳100(乳児)、牛乳130(幼児)、わかめおにぎり	
午前	23	牛乳100(乳児)、のりわかめせんべい	24	牛乳100(乳児)、鉄入りウエハース	25	牛乳100(乳児)、バナナ	26	牛乳100(乳児)、コーンフレーク	27	牛乳100(乳児)、マナビスケット	28	牛乳100(乳児)、ハイハイ
昼食	ハヤシライス風、かぶのスープ、コールスローサラダ、オレンジ		御飯、五目みそ汁(大根・里芋)、あじのかばやき、小松菜の納豆和え		御飯、豆腐すまし汁(わかめ)、鶏肉のごまみそ焼、れんこんきんぴら		御飯、けんちん汁(鶏肉)、さわらのみそ煮、ほうれん草の胡麻あえ、みかん		御飯、中華スープ、マーボーなす、中華風和え物(チンゲン菜)		豚ひき肉のチャーハン、わかめスープ(ねぎ)、キャベツともやしの中華あえ、バナナ	
午後	牛乳100(乳児)、牛乳130(幼児)、お焼・じゃが芋ごはん		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)、ツナピラフ		牛乳100(乳児)、牛乳130(幼児)、米粉のりんごケーキ		牛乳100(乳児)、牛乳130(幼児)、ごま団子(揚)		牛乳100(乳児)、牛乳130(幼児)、みそ焼きおにぎり	
午前	30	牛乳100(乳児)、ペーチーズ	31	牛乳100(乳児)、のりわかめせんべい								
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		ピラフ、野菜スープ、鮭のコーンクリームかけ、粉ふき芋、オレンジ									
午後	牛乳100(乳児)、牛乳130(幼児)、中華おこわ		牛乳100(乳児)、牛乳130(幼児)、ごまトースト(米粉パン)									

★1月の献立〈平均栄養量〉エネルギー・・・571(545)kcal、たんぱく質・・・21.3(20.7)g、脂質・・・15.0(16.4)g、食塩・・・2.0(1.7)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

