

1月の予定献立表（未満児）



日 ノ 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価	日 ノ 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 （ 月 ）	元旦				エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	18 （ 金 ）	チキンライス 野菜スープ えびフライ ほうれん草ピーナッツ和え	米、ピーナッツ	キャベツ、コーン、 ブロッコリー、わかめ、 にんじん、グリーンピース	牛乳、鶏肉、 えび	牛乳 ビスコ 牛乳 ココア蒸しパン	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	540 kcal 17.4 g 18.7 g 2.5 g
2 （ 火 ）	年始休業				エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	19 （ 土 ）	ちゃんぽんうどん かぼちゃの煮物 ヨーグルト	うどん、米	牛乳、豚肉、 かまぼこ、チーズ、 ヨーグルト	かぼちゃ、キャベツ、 ねぎ、にんじん、にら	牛乳 せんべい ほうじ茶 おなかチーズおにぎり	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	489 kcal 18.3 g 12.4 g 2.6 g
3 （ 水 ）	年始休業				エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	21 （ 月 ）	ごはん みそ汁 たらのおろしがけ 炒り豆腐	米、焼ふ、 ピーナッツ	たら、豆腐、 牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、 ほうれん草、しめじ、 もやし、ねぎ	牛乳 ウエハース ほうじ茶 肉まん	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	518 kcal 21.7 g 20.1 g 2.0 g
4 （ 金 ）	ごはん わかめスープ キーマカレー キャベツのツナサラダ	米、コーンフレーク	牛乳、鶏肉、 豆腐、ツナ	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、グリーンピース、 トマト、コーン、ぶどう、 ねぎ、わかめ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	22 （ 火 ）	三色どんぶり みそ汁 大根とツナのマヨあえ みかん	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、ツナ、 かまぼこ、凍り豆腐	だいこん、コーン、 ほうれん草、にんじん、 ねぎ、のり、みかん	牛乳 せんべい 牛乳 のりしおポテト	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	566 kcal 21.8 g 19.5 g 2.1 g
5 （ 土 ）	みそラーメン ブロッコリーごまあえ チーズ	中華めん、米	牛乳、豚肉、 チーズ、しらす	キャベツ、コーン、 にんじん、ブロッコリー	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	23 （ 水 ）	ごはん みそ汁 すき焼き風煮物 もやしとニラ炒め	米、しらたき、 焼ふ	牛乳、豚肉、 ウィンナー、卵	もやし、ほくさい、 たまねぎ、だいこん、 えのきたけ、にんじん、 にら、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 プリン	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	490 kcal 17.7 g 17.8 g 1.8 g
7 （ 月 ）	ごはん みそ汁 鮭のごまみそ焼き 小松菜の納豆あえ	米	牛乳、鮭、納豆、 油揚げ	だいこん、こまつな、 もやし、にんじん、ねぎ、 七草	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	24 （ 木 ）	ごはん みそ汁 鶏肉のごまみそ焼 白菜のそぼろあんかけ	米、ほるさめ	牛乳、鶏肉、 油揚げ	バナナ、ほくさい、 にんじん、ほうれん草、 たまねぎ	牛乳 ビスケット 牛乳 バナナ ウエハース	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	511 kcal 22.2 g 17.3 g 1.4 g
8 （ 火 ）	ごはん チンゲンサイのスープ メンチカツ 豚肉とパプリカのソテー	米、さつまいも	牛乳、豆乳、豚肉	キャベツ、たまねぎ、 もやし、にんじん、 ピーマン、チンゲンサイ、 くり、パプリカ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	25 （ 金 ）	コッペパン 冬野菜のシチュー ポテトコロッケ ブロッコリーツナ和え	パン、じゃがいも	ヨーグルト、牛乳、 鶏肉、豚肉、ツナ	たまねぎ、から、 ブロッコリー、こまつな、 コーン、にんじん、 チンゲンサイ、りんご	牛乳 ビスコ ほうじ茶 りんごヨーグルト	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	518 kcal 19.3 g 21.4 g 1.9 g
9 （ 水 ）	納豆ご飯 鶏肉雑煮 ぶりの照り焼き ほうれん草とじゃこのお浸し	米	牛乳、ぶり、納豆、 鶏肉、かまぼこ、 しらす、きなこ	ほうれん草、だいこん、 もやし、にんじん、せり、 のり	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	26 （ 土 ）	豚肉の苺ぶり みそ汁 いんげんなめだけあえ オレンジ	米	牛乳、豚肉、豆腐、 凍り豆腐	いんげん、ほくさい、 たまねぎ、だいこん、 なめだけ、にんじん、 かぼちゃ、ぶどう、 オレンジ	牛乳 せんべい 牛乳 かぼちゃの茶巾	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	545 kcal 21.6 g 17.6 g 2.0 g
10 （ 木 ）	ごはん オクラスープ 煮込みハンバーグ 粉ふき芋	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、 豆腐、卵	たまねぎ、オクラ、パセリ、 にんじん、しめじ、 みかん、もも	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	28 （ 月 ）	ごはん たまごスープ 厚揚げの中華五目煮 もやしのごま酢和え	米	牛乳、卵、生揚げ、 豆腐、鶏肉、 ちくわ	もやし、たまねぎ、 にんじん、いんげん、 きくらげ、チンゲンサイ いちご	牛乳 ウエハース 牛乳 リッツサンド	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	479 kcal 18.6 g 17.3 g 1.4 g
11 （ 金 ）	ごはん みそ汁 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーとコーンのソテー	米、パン、焼ふ	牛乳、鶏肉、 チーズ、きなこ	ブロッコリー、たまねぎ、 にんじん、コーン、 ピーマン	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	29 （ 火 ）	ごはん みそ汁 アジの塩麹焼き 切干し大根の旨煮	米、マカロニ	牛乳、あじ、 油揚げ、きなこ	ほくさい、たまねぎ、 だいこん、にんじん、 いんげん、しいたけ	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	492 kcal 21.2 g 14.9 g 1.8 g
12 （ 土 ）	エビピラフ 野菜スープ 小籠包	米	牛乳、えび、 豚肉、豆乳	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、コーン、 グリーンピース、パセリ、 ぶどう	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	30 （ 水 ）	ごはん すまし汁 キャベツと豚肉のみそ炒め ほうれん草とコーンのマヨあえ	米、焼ふ	牛乳、豚肉、 ちくわ	キャベツ、コーン、 ほうれん草、ピーマン、 もやし、えのきたけ、 にんじん、ねぎ	牛乳 クラッカー 牛乳 クッキー	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	511 kcal 19.0 g 19.4 g 1.2 g
14 （ 月 ）	成人式				エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	31 （ 木 ）	ごはん みそ汁 肉じゃが 小松菜ときのこのソテー	米、じゃがいも、 パン、しらたき	牛乳、豆乳、 豆腐、豚肉	こまつな、ねぎ、 たまねぎ、にんじん、 エリンギ、ピーマン、 グリーンピース、わかめ、 もやし	牛乳 ビスケット 牛乳 シュガートースト	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	509 kcal 18.5 g 18.3 g 1.7 g
15 （ 火 ）	黒糖パン 小松菜とコーンのスープ チキンナゲット スパゲティサラダ	パン、スパゲティ、 米	牛乳、ハム、鶏肉、 油揚げ	こまつな、にんじん、 キャベツ、コーン	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	<p>食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。 変更があった際は追って連絡いたします。 1月9日は餅つき会です 1月18日は誕生日会です。</p>							
16 （ 水 ）	ごはん みそ汁 さばのカレー焼き 五目ビーフン	米、ビーフン	牛乳、さば、 豚肉、油揚げ	だいこん、たまねぎ、 にんじん、こまつな、 ねぎ、しいたけ、りんご	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g								
17 （ 木 ）	ごはん みそ汁 五目玉子焼き そぼろ金平ごぼう	米、マカロニ	牛乳、卵、豆腐、 豚肉	ごぼう、れんこん、ねぎ、 たまねぎ、ピーマン、 にんじん、ねぎ、しいたけ、 ひじき、わかめ、トマト	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g								



KAEDE HOIKUEN
MY DREAM ARE GROWING UP HERE.
CRESCENDREAMS



1月の予定献立表（以上児）



日 ノ 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価	日 ノ 曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 （月）	元旦				エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	18 （金）	チキンライス 野菜スープ えびフライ ほうれん草のピーナツあえ	米、ピーナツ	牛乳、豆乳、 鶏肉、えび	キャベツ、コーン、 ブロッコリー、わかめ、 にんじん、グリーンピース	牛乳 ココア蒸しパン	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	587 18.4 17.0 2.8
2 （火）	年始休業				エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	19 （土）	ちゃんぽんうどん かぼちゃの煮物 ヨーグルト	うどん、米	豚肉、かまぼこ、 ヨーグルト、 チーズ	かぼちゃ、キャベツ、 ねぎ、にんじん、にら	ほうじ茶 おかかチーズおにぎり	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	524 18.6 9.6 2.9
3 （水）	年始休業				エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	21 （月）	ごはん みそ汁 たらのおろしがけ 炒り豆腐	米、焼ふ、 ピーナツ	たら、豆腐、 牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、 ほうれん草、しめじ、 もやし、ねぎ	牛乳 肉まん	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	544 25.3 18.8 2.5
4 （金）	ごはん わかめスープ キーマカレー キャベツのツナサラダ	米、コーンフレーク	牛乳、鶏肉、 豆腐、ツナ	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、グリーンピース、 トマト、コーン、ぶどう、 ねぎ、わかめ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	22 （火）	三色どんぶり みそ汁 大根とツナのマヨあえ みかん	米、じゃがいも	牛乳、鶏肉、ツナ、 かまぼこ、凍り豆腐	だいこん、コーン、 ほうれん草、にんじん、 ねぎ、のり、みかん	牛乳 のりしおポテト	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	590 23.2 18.0 2.5
5 （土）	みそラーメン ブロッコリーごまあえ チーズ	中華めん、米	豚肉、チーズ、 しらす	キャベツ、コーン、 にんじん、ブロッコリー	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	23 （水）	ごはん みそ汁 すき焼き風煮物 もやしとニラ炒め	米、しらたき、 焼ふ	牛乳、豚肉、 ワインナー、卵	もやし、ほくさい、 たまねぎ、だいこん、 えのきだけ、にんじん、 にら、わかめ	牛乳 プリン	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	523 18.7 17.2 2.2
7 （月）	ごはん みそ汁 鮭のごまみそ焼き 小松菜の納豆あえ	米	鮭、納豆、 油揚げ	だいこん、こまつな、 もやし、にんじん、ねぎ、 七草	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	24 （木）	ごはん みそ汁 鶏肉のごまみそ焼 白菜のそぼろあんかけ	米、はるさめ	牛乳、鶏肉、 油揚げ	バナナ、ほくさい、 にんじん、ほうれん草、 たまねぎ	牛乳 バナナ ウエハース	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	532 23.4 15.2 1.7
8 （火）	ごはん チンゲンサイのスープ メンチカツ 豚肉とパプリカのソテー	米、さつまいも	豆乳、豚肉	キャベツ、たまねぎ、 もやし、にんじん、 ピーマン、チンゲンサイ、 くり、パプリカ	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	25 （金）	コッパン 冬野菜のシチュー ポテトコロッケ ブロッコリーツナ和え	パン、じゃがいも	ヨーグルト、牛乳、 鶏肉、豚肉、ツナ	たまねぎ、かぶ、 ブロッコリー、こまつな、 コーン、にんじん、 チンゲンサイ、りんご	牛乳 ほうじ茶 りんごヨーグルト	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	596 21.5 25.0 2.6
9 （水）	おもち 鶏肉雑煮 ぶりの照り焼き ほうれん草とじゃこのお浸し	米	牛乳、ぶり、納豆、 鶏肉、かまぼこ、 しらす、きなこ	ほうれん草、だいこん、 もやし、にんじん、せり、 のり	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	26 （土）	豚肉の苺ぶり みそ汁 いんげんみそだけあえ オレンジ	米	牛乳、豚肉、豆腐、 凍り豆腐	いんげん、ほくさい、 たまねぎ、だいこん、 なめだけ、にんじん、 かぼちゃ、ぶどう、 オレンジ	牛乳 かぼちゃの茶巾	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	590 23.3 15.6 2.3
10 （木）	ごはん オクラスープ 煮込みハンバーグ 粉ふき芋	米、じゃがいも	牛乳、豚肉、 豆腐、卵	たまねぎ、オクラ、パセリ、 にんじん、しめじ、 みかん、もも	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	28 （月）	ごはん たまごスープ 厚揚げの中華目煮 もやしのごま酢和え	米	牛乳、卵、生揚げ、 豆腐、豚肉、鶏肉、 ちくわ	もやし、たまねぎ、 にんじん、いんげん、 きくらげ、チンゲンサイ、 いちご	牛乳 リッツサンド	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	507 19.4 16.0 1.6
11 （金）	ごはん みそ汁 鶏肉のチーズ焼き ブロッコリーとコーンのソテー	米、パン、焼ふ	牛乳、鶏肉、 チーズ、きなこ	ブロッコリー、たまねぎ、 にんじん、コーン、 ピーマン	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	29 （火）	ごはん みそ汁 アジの塩麹焼き 切干し大根の旨煮	米、マカロニ	牛乳、あじ、 油揚げ、きなこ	ほくさい、たまねぎ、 だいこん、にんじん、 いんげん、しいたけ	牛乳 マカロニきな粉	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	555 24.9 13.5 2.2
12 （土）	エビピラフ 野菜スープ 小籠包	米	牛乳、えび、 豚肉、豆乳	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、コーン、 グリーンピース、パセリ、 ぶどう	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	30 （水）	ごはん ずまし汁 キャベツと豚肉のみそ炒め ほうれん草とコーンのマヨあえ	米、焼ふ	牛乳、豚肉、 ちくわ	キャベツ、コーン、 ほうれん草、ピーマン、 もやし、えのきだけ、 にんじん、ねぎ	牛乳 クッキー ミニゼリー	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	561 20.7 17.6 1.5
14 （月）	成人式				エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	31 （木）	ごはん みそ汁 肉じゃが 小松菜ときのこのソテー	米、じゃがいも、 パン、しらたき	豆乳、豆腐、豚肉	こまつな、ねぎ、 たまねぎ、にんじん、 エリンギ、ピーマン、 グリーンピース、わかめ、 もやし	豆乳 シュガートースト	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g	569 20.2 17.1 2.2
15 （火）	黒糖パン 小松菜とコーンのスープ チキンナゲット スラゲティサラダ	パン、スラゲティ、 米	ハム、鶏肉、 油揚げ	こまつな、にんじん、 キャベツ、コーン	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g		ほうじ茶 いなりずし						
16 （水）	ごはん みそ汁 さばのカレー焼き 五目ビーフン	米、ビーフン	牛乳、さば、 豚肉、油揚げ	だいこん、たまねぎ、 にんじん、こまつな、 ねぎ、しいたけ、りんご	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g		牛乳 ぶどうゼリー						
17 （木）	ごはん みそ汁 五目玉子焼き そぼろ金平ごぼう	米、マカロニ	牛乳、卵、豆腐、 豚肉	ごぼう、れんこん、ねぎ、 たまねぎ、ピーマン、 にんじん、ねぎ、しいたけ、 ひじき、わかめ、トマト	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 食 塩 g		牛乳 マカロニのトマト煮						

食材の都合により献立に変更が生じる場合があります。
変更があった際は追って連絡いたします。
1月9日は餅つき会です
1月18日は誕生日会です。

