

		2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	9(月)
9時				牛乳 普通牛乳 おやつ昆布(朝) おやつつぶ	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 りんご りんご	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	
	★ お正月休み ★	★ お正月休み ★	カレーライス 米 米粒麦 牛もも 調合油 たまねぎ じゃがいも にんじん グリーンピース カレールー マッシュルーム水煮缶詰 食塩 こしょう にんにくおろし コンソメ	麦ご飯 米 米粒麦 みそ味噌和風ローフ 鶏ひき肉 えのきたけ たまねぎ パン粉 鶏卵 清酒 淡色辛みそ ごま あおのり 食塩 こしょう	麦ご飯 米 米粒麦 竹輪の2色揚げ 生竹輪 プレミックス粉 あおのり カレー粉 調合油 中華風和え物 りよくとつもやし ささ身 きゅうり 穀物酢 コンソメ うすくちしょうゆ 車糖 ごま油 にんじん みそ汁 こまつな 生しいたけ 油揚げ 淡色辛みそ	和風スパゲッティ スパゲッティ ぶなしめじ たまねぎ 皮つきウインナー ほうれんそう こいくちしょうゆ にんにくおろし 調合油 コーンとわかめのスープ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ コンソメ カップゼリー ゼリー	★ 祝 日 ★	
3時			牛乳 普通牛乳 りんごきんとん さつまいも りんご 車糖 くろまめ リッツクラッカー	牛乳 普通牛乳 バナナサンド 食パン バナナ クリーム	麦茶 麦茶 七草がゆ(おやつ) 米 ナカサ 食塩	牛乳 普通牛乳 せんべい しょうゆせんべい キャンデーチーズ キャンデーチーズ		
	成分値	エネルギー : 0 kcal 脂 質 : 0.0 g たんぱく質 : 0.0 g 分 分 : 0.0 g 塩 分 : 0.0 g カルシウム : 0 mg	0 kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0 mg	583 kcal 20.9 g 19.1 g 2.0 g 357 mg	506 kcal 19.1 g 21.9 g 1.7 g 300 mg	501 kcal 10.5 g 15.1 g 1.1 g 165 mg	468 kcal 16.8 g 17.1 g 1.1 g 296 mg	0 kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0 mg
		10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	16(月)	17(火)
9時		牛乳 普通牛乳 キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳 普通牛乳 じゃこ しらす干し	牛乳 普通牛乳 コーンフレーク コーンフレーク	牛乳 普通牛乳 キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 おやつりんご(朝) かえりちりめん	牛乳 普通牛乳 スティック人参 にんじん
	成分値	エネルギー : 591 kcal 脂 質 : 25.1 g たんぱく質 : 22.5 g 分 分 : 1.7 g 塩 分 : 1.7 g カルシウム : 327 mg	572 kcal 27.0 g 25.3 g 1.7 g 322 mg	534 kcal 17.0 g 23.5 g 1.6 g 332 mg	533 kcal 12.4 g 19.5 g 1.8 g 225 mg	401 kcal 16.2 g 14.3 g 1.6 g 319 mg	574 kcal 18.8 g 21.7 g 1.8 g 353 mg	515 kcal 16.3 g 24.6 g 1.6 g 322 mg

*都合により献立を変更することがあります。

1月献立表

令和5年 1月

[未満児]

	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	23(月)	24(火)	25(水)
9時	牛乳 普通牛乳 おやつ昆布(朝) おやつこぶ	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	レーズンヨーグルト ヨーグルト 干しぶどう	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳 普通牛乳 コーンフレーク コーンフレーク	牛乳 普通牛乳 じゃこ しらす干し
昼食	ジャージャー麺 中華めん ・ 食塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ごま油 鶏がらスープ にんにくおろし しょうが 豚もも 車糖 水 赤だしみそ オイスターソース 清酒 かたくり粉 薬ねぎ スイートコーン	麦ご飯 米 米粒麦 豚と麩のすき焼き風煮 豚もも 焼き豆腐 しらたき 根深ねぎ しゅんぎく たまねぎ はくさい えのきたけ なると おつゆ麩 こいくちしょうゆ 本みりん 車糖 混合だし 切干し大根の酢の物 切干しだいこん ほしひじき しらす干し きゅうり にんじん 穀物酢 車糖 食塩 ごま みそ汁・ りよくともやし 薬ねぎ カットわかめ 淡色辛みそ 混合だし	★ 誕生会 ★ わかめご飯 米 米粒麦 カットわかめ 食塩 変わり春巻き 焼き豚 しそ ピザチーズ 春巻きの皮 調合油 テン ピーズサラダ だいず水煮 きゅうり にんじん キャベツ マヨネーズ なめこ汁 なめこ ソフト豆腐 切りみつば 淡色辛みそ 混合だし プチゼリー ゼリー	ケチャップライス 米 皮つきウインナー たまねぎ マッシュルーム水煮缶詰 調合油 食塩 こしょう コンソメ ケチャップ グリーンピース コンソメスープ・ キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ コンソメ カップゼリー ゼリー	丸ロール ロールパン 肉団子のスープ煮 はくさい にんじん たまねぎ かぶ だし こいくちしょうゆ 豚ひき肉 たまねぎ、練りこみ 食塩 こしょう 鶏卵 かたくり粉 きゅうり スイートコーン 緑豆はるさめ ロースハム たまねぎ マヨネーズ みかんヨーグルト みかん缶詰 ヨーグルト	納豆ごはん 米 米粒麦 糸引き納豆 こいくちしょうゆ さばのカレー風焼き まさば 食塩 薄力粉 カレー粉 調合油 大根と平天の煮物 大根 平てん にんじん さやいんげん うすくちしょうゆ 本みりん みそ汁・ ごまつな 絹揚げ 淡色辛みそ 混合だし 旬のフルーツ ..	麦ご飯 米 米粒麦 豆腐の中華煮 ごま油 にんにくおろし 豚もも はくさい 乾しいたけ 木綿豆腐 かたくり粉 チンゲンサイ うずら卵水煮缶詰 むきえび 食塩 こいくちしょうゆ 鶏がらスープ アロヨリーのおかか和え ブロッコリー 花かつお こいくちしょうゆ 車糖 にんじん みそ汁・ おつゆ麩 カットわかめ 薬ねぎ 甘みそ 混合だし えのきたけ
	ナムル ほうれんそう にんじん りよくともやし うすくちしょうゆ 食塩 ごま油	旬のフルーツ ..	おやつ おやつこぶ	おやつ おやつこぶ	おやつ おやつこぶ	おやつ おやつこぶ	おやつ おやつこぶ
	おやつ おやつこぶ	おやつ おやつこぶ	おやつ おやつこぶ	おやつ おやつこぶ	おやつ おやつこぶ	おやつ おやつこぶ	おやつ おやつこぶ
	おやつ おやつこぶ	おやつ おやつこぶ	おやつ おやつこぶ	おやつ おやつこぶ	おやつ おやつこぶ	おやつ おやつこぶ	おやつ おやつこぶ
3時	麦茶 麦茶 おにぎり(かつお)おやつ 米 花かつお きずのり 食塩 こいくちしょうゆ おやつりりこ かえりちりめん	牛乳おやつ 普通牛乳 じゃこ マヨネーズ あおのり ごま	牛乳おやつ 普通牛乳 パウンドケーキ マーガリン 車糖 薄力粉 鶏卵	牛乳おやつ 普通牛乳 野菜かすてら カステラ キャンデーチーズ キャンデーチーズ	麦茶 麦茶 おにぎり(なめたけ)おやつ 米 えのきたけ きずのり 薬ねぎ おやつこんぶ おやつこぶ	牛乳おやつ 普通牛乳 ほうれん草蒸しハン こむぎ ベーキングパウダー 車糖 水 なたね油 ほうれんそう	麦茶 麦茶 おしるこ こしあん 水 白玉粉 食塩
成分値	<一日合計> エネルギー : 419 kcal 脂 質 : 8.7 g たんぱく質 : 18.9 g 塩 分 : 2.0 g カルシウム : 198 mg	511 kcal 18.0 g 21.9 g 2.3 g 377 mg	590 kcal 27.1 g 19.9 g 1.8 g 294 mg	477 kcal 14.6 g 14.4 g 0.9 g 288 mg	476 kcal 18.5 g 18.4 g 1.5 g 298 mg	606 kcal 21.3 g 24.2 g 1.8 g 325 mg	407 kcal 10.2 g 21.8 g 1.7 g 240 mg
	26(木)	27(金)	28(土)	30(月)	31(火)		
9時	牛乳 普通牛乳 りんご りんご	牛乳 普通牛乳 コーンフレーク コーンフレーク	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 おやつ昆布(朝) おやつこぶ	牛乳 普通牛乳 スティック人参 にんじん		
昼食	麦ご飯 米 米粒麦 ミートボールの甘酢あんかけ 豚ひき肉 食塩 清酒 かたくり粉 たまねぎ しょうが 調合油 にんじん たまねぎ 黄ピーマン 青ピーマン ケチャップ 穀物酢 清酒 ごま油 車糖 水 かたくり粉 水 白菜の海苔和え はくさい 味付けのり こいくちしょうゆ 車糖 卵豆腐のすまし汁 たまご豆腐 ぶなしめじ 切りみつば うすくちしょうゆ 食塩 混合だし	★ 節分 ★ サラダ巻き 米 鶏卵 かに風味かまぼこ きゅうり きずのり こいくちしょうゆ 本みりん 穀物酢 車糖 食塩 まぐろ缶詰 マヨネーズ サニーレタス イワシの塩焼き 汐いわし ・ ・ ・ すまし汁・ ソフト豆腐 薬ねぎ カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし 旬のフルーツ ..	麻婆丼 米 米粒麦 ソフト豆腐 あいびき たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 たけのこ水煮 根深ねぎ 生しいたけ 赤だしみそ こいくちしょうゆ ごま油 かたくり粉 鶏がらスープ オイスターソース しょうが にんにくおろし 清酒 わかめスープ カットわかめ たまねぎ こねぎ ごま だし 食塩 うすくちしょうゆ カップゼリー ゼリー	ハヤシライス 米 米粒麦 牛もも たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 調合油 ハヤシルウ トマト グリーンピース 食塩 こしょう にんにくおろし スイートワイン コンソメ ポテトサラダ じゃがいも きゅうり ロースハム にんじん たまねぎ マヨネーズ パインヨーグルト パインアップル缶詰 ヨーグルト	麦ご飯 米 米粒麦 かいの煮つけ まがれい こいくちしょうゆ 車糖 本みりん 清酒 しょうが 水 いんげんのソテー さやいんげん パプリカ 食塩 こしょう スイートコーン 調合油 さつまいも さつまいも 板こんにやく 油揚げ たまねぎ 薬ねぎ 淡色辛みそ 混合だし 旬のフルーツ ..		
	おやつ おやつこぶ	おやつ おやつこぶ	おやつ おやつこぶ	おやつ おやつこぶ	おやつ おやつこぶ	おやつ おやつこぶ	おやつ おやつこぶ
	おやつ おやつこぶ	おやつ おやつこぶ	おやつ おやつこぶ	おやつ おやつこぶ	おやつ おやつこぶ	おやつ おやつこぶ	おやつ おやつこぶ
	おやつ おやつこぶ	おやつ おやつこぶ	おやつ おやつこぶ	おやつ おやつこぶ	おやつ おやつこぶ	おやつ おやつこぶ	おやつ おやつこぶ
3時	牛乳おやつ 普通牛乳 焼き立てパン(チョコ) 強力粉 車糖 食塩 パン酵母 水 普通牛乳 マーガリン 鶏卵 食塩 ミルクチョコレート	牛乳おやつ 普通牛乳 ぶどうゼリー ぶどう飲料 寒天 車糖 ビスケット ビスケット マリー	牛乳おやつ 普通牛乳 ビスコ ビスコ キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳おやつ 普通牛乳 ラスク フランスパン マーガリン グラニュー糖	牛乳おやつ 普通牛乳 ポップコーン とうもろこし 調合油 食塩 キャンデーチーズ キャンデーチーズ		
成分値	<一日合計> エネルギー : 544 kcal 脂 質 : 21.2 g たんぱく質 : 19.2 g 塩 分 : 1.6 g カルシウム : 283 mg	573 kcal 17.9 g 20.9 g 2.5 g 357 mg	530 kcal 18.9 g 18.1 g 1.2 g 344 mg	590 kcal 22.3 g 19.0 g 2.0 g 326 mg	458 kcal 14.2 g 20.5 g 1.6 g 345 mg		

*都合により献立を変更することがあります。