

1月献立表

[未満児]

令和8年 1月

	1(木)	2(金)	3(土)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)
9時				牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	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 じやこ しらす干し
昼食	★ お正月休み ★ ★ 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 グリンピース カレールウ マッシュルーム水煮缶詰 食塩 こしょう にんにくおろし コソメ	麦ご飯 米 米粒麦 ジャーマンオムレツ 鶏卵 じゃがいも 皮つきウインナー プロッコリー ピザチーズ 食塩 こしょう 普通牛乳 たまねぎ	麦ご飯 米 米粒麦 さばのカレー風焼き まさば 食塩 薄力粉 カレー粉 調合油 筑前煮 鶏もも ごぼう にんじん れんこん たけのこ水煮 生しいたけ さやいんげん 板こんにゃく こいくちしょうゆ 本みりん	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 こしょう こいくちしようゆ 鶏がらスープ しょうが
3時				プロッコリーとツナのサラダ プロッコリー まぐろ缶詰 スイートコーン マヨネーズ 食塩 こしょう	キャベツのサラダ キャベツ きゅうり にんじん 和風ドレッシング	みそ汁・ ソフト豆腐 葉ねぎ カットわかめ 淡色辛みそ 混合だし	いんげんの胡麻和え・ さやいんげん ごま にんじん こいくちしようゆ 車糖 ぶなしめじ
				桃のヨーグルト もも缶詰 ヨーグルト		フルーツ ..	すまし汁・ おつゆ麩 切りみつば カットわかめ こいくちしようゆ 食塩 混合だし 焼き抜きかまぼこ
成分値	<一日合計> エネルギー : 0 kcal 脂質 : 0.0 g たんぱく質 : 0.0 g 塩分 : 0.0 g カルシウム : 0 mg			牛乳おやつ 普通牛乳 ほうれん草蒸しパン 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	牛乳おやつ 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 リツクラッカー	麦茶 麦茶 七草がゆ(おやつ) 米 ナタクラ 食塩	牛乳おやつ 普通牛乳 パンブディング 鶏卵 普通牛乳 車糖 バニラオイル フランスパン 干しうど
9時	9(金)	10(土)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
昼食	牛乳 普通牛乳 スナックパン スナックパン	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 おやついりご(朝) かえりちりめん	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	レーズンヨーグルト ヨーグルト 干しうど	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
	麦ご飯 米 米粒麦 れんこんパウチ 豚ひき肉 たまねぎ れんこん にんじん グリンピース スイートコーン 食塩 こしょう ナツメグ 普通牛乳 ケチャップ	きつねうどん うどん 焼き抜きかまぼこ 油揚げ カットわかめ 葉ねぎ こいくちしようゆ 本みりん 食塩 混合だし	ロールパン ロールパン ビーフシチュー 牛もも じゃがいも たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム水煮缶詰 ビーフシチュールウ コソメ	麦ご飯 米 米粒麦 鶏のマーマレード焼き 鶏もも 食塩 こしょう こいくちしようゆ マーマレード	納豆ごはん 米 米粒麦 糸引き納豆 こいくちしようゆ 鮭の塩麹焼き しろさけ 塩麹	麦ご飯 米 米粒麦 真砂揚げ ソフト豆腐 鶏ももひき肉 しばえび にんじん しらす干し 鶏卵 かたくり粉 なたね油 清酒 食塩 こいくちしようゆ 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	焼肉丼 米 牛もも にんじん キャベツ りよくどうもやし たまねぎ 青ビーマン タレ ににくおろし しょうが
	竹輪とほうれん草のソテー ほうれんそう 生竹輪 調合油 食塩 こしょう	コソメスープ・ キャベツ たまねぎ ぶなしめじ コソメ	ゼリー(CUP) ぶどう飲料	生野菜サラダ レタス きゅうり トマト たまねぎ フランチューレッシング	みそ汁・ こまつな 絹揚げ 淡色辛みそ 混合だし	中華スープ・ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ 鶏がらスープ ごま	ゼリー(CUP) ぶどう飲料
3時	牛乳おやつ 普通牛乳 焼きそば(おやつ) 蒸し中華めん 調合油 豚ばら にんじん たまねぎ キャベツ 青ビーマン 食塩 こしょう 焼きそばソース あおのり	牛乳おやつ 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	麦茶 麦茶 おにぎり(ゆかり) 米 米粒麦 ゆかりふりかけ おやつ昆布 らうすこんぶ	牛乳おやつ 普通牛乳 ちんすこう 薄力粉 きな粉 車糖 調合油	麦茶 麦茶 おしるこ こしあん 水 白玉粉 食塩	牛乳おやつ 普通牛乳 焼き立てパン(くるみ) 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 くるみ	牛乳おやつ 普通牛乳 カステラ カステラ 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 : 566 kcal 脂質 : 16.5 g たんぱく質 : 19.6 g 塩分 : 1.0 g カルシウム : 272 mg	400 kcal 13.8 g 18.3 g 1.7 g 338 mg	409 kcal 11.5 g 15.9 g 1.2 g 213 mg	607 kcal 26.1 g 22.9 g 1.5 g 267 mg	391 kcal 7.0 g 21.1 g 1.3 g 146 mg	498 kcal 17.8 g 20.0 g 1.7 g 325 mg	501 kcal 16.3 g 18.3 g 0.3 g 302 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

[未満児]

令和8年 1月

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	26(月)
9時	牛乳 普通牛乳 じゃこ しらす干し	牛乳 普通牛乳 ステイック人參 にんじん	牛乳 普通牛乳 桜エビ さくらえび	牛乳 普通牛乳 キャンデーチーズ キャンデーチーズ	ジャムヨーグルト ヨーグルト いちごジャム	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 おやついりこ(朝) かえりちりめん
昼食	シーフードピラフ 米 むきえび たまねぎ グリンピース にんじん コソメ 食塩 こしょう マッシュルーム水煮缶詰 貝柱 調合油 具たくさんスープ たまねぎ にんじん じやがいも ぶなしめじ キヤベツ 皮つきワインナー 食塩 こしょう コソメ パインとミカンのヨーグルト パインアップル缶詰 ヨーグルト みかん缶詰	麦ご飯 米 米粒麦 白身魚の香草焼き すけどうたら 食塩 こしょう パン粉 パルメザンチーズ オリーブ油 にんにくおろし バジル かぼちゃのそぼろあん 西洋かぼちゃ こいくちしょうゆ 本みりん 鶏むねひき肉 かたくり粉 しようが 味噌汁・ ソフト豆腐 葉ねぎ カットわかめ 淡色辛みそ 混合だし 切干し大根の酢の物 切干したいこん 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 かき玉汁・ 鶏卵 ほうれんそう 焼き抜きかまぼこ こいくちしょうゆ 食塩 かたくり粉 混合だし	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 ナムル ほうれんそう にんじん りょくとうもやし うすくちしょうゆ 食塩 ごま油 フルーツ .. かき玉汁・ 鶏卵 ほうれんそう 焼き抜きかまぼこ こいくちしょうゆ 食塩 かたくり粉 混合だし	★ 誕生会 ★ わかれご飯 米 米粒麦 カットわかめ 食塩 チキンカツ 鶏むね 食塩 こしょう 薄力粉 鶏卵 パン粉 調合油 かぼちゃサラダ 西洋かぼちゃ たまねぎ きゅうり ロースハム マヨネーズ 切れてるチーズ コンソメスープ・ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ コソメ 食塩 フルーツ .. ブチゼリー ゼリー	チキンライス 米 水 コソメ 鶏もも たまねぎ マッシュルーム水煮缶詰 食塩 こしょう ケチャップ グリンピース コンソメスープ・ はくさい 皮つきワインナー ぶなしめじ コソメ 食塩 ゼリー(CUP) ぶどう飲料	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 コールスロー風サラダ キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン フレッシュレッディング みかんヨーグルト みかん缶詰 ヨーグルト	
3時	牛乳おやつ 普通牛乳 麩のラスク(ココア味) おつゆ麩 マーガリン 車糖 ピュアココア	牛乳おやつ 普通牛乳 じゃがバター じゃがいも マーガリン 食塩 パセリ	牛乳おやつ 普通牛乳 フルーツサンド 食パン パインアップル缶詰 もも缶詰 バナナ クリーム 車糖 マーガリン	麦茶 麦茶 おにぎり(かつお梅)おやつ 米 梅干し きずのり おやつこんぶ おやつこぶ	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 源氏パイ 源氏パイ キャンデーチーズ キャンデーチーズ	麦茶 麦茶 炊き込みご飯(おやつ) 米 ごぼう ぶなしめじ 油揚げ 鶏もも こいくちしょうゆ 本みりん 食塩 にんじん うすくちしょうゆ
成 分 値	<一日合計> エネルギー : 512 kcal 脂 質 : 19.5 g たんぱく質 : 20.5 g 塩 分 : 1.9 g カルシウム : 330 mg	441 kcal 14.5 g 21.4 g 1.4 g 303 mg	512 kcal 16.6 g 22.9 g 2.0 g 391 mg	447 kcal 11.5 g 19.1 g 2.5 g 243 mg	626 kcal 26.0 g 21.2 g 1.5 g 234 mg	509 kcal 18.9 g 17.0 g 1.0 g 289 mg	436 kcal 15.8 g 18.5 g 1.7 g 251 mg
9時	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	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 おやついりこ(朝) かえりちりめん	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい		
昼食	麦ご飯 米 米粒麦 鶏のレモン煮 鶏むね 清酒 食塩 かたくり粉 なたね油 車糖 こいくちしょうゆ 水 レモン じゃが芋のソテー じゃがいも にんじん 青ピーマン ペーパン 調合油 食塩 こしょう みそ汁・ キヤベツ ぶなしめじ 油揚げ 淡色辛みそ	麦ご飯 米 米粒麦 さわらの味噌焼き さわら 淡色辛みそ みりん風調味料 車糖 清酒 肉じゃが(副菜) 牛もも じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん こいくちしょうゆ 車糖 本みりん 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 フルーツ ..	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 りょくとうもやし ささ身 きゅうり 穀物酢 うすくちしょうゆ 車糖 ごま油 にんじん 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 がんも煮 がんもどき 大根 生しいたけ にんじん 車糖 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん さやいんげん フルーツ ..	★ 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 いわしのつみれ汁 つみれ 大根 にんじん 葉ねぎ 混合だし 淡色辛みそ ごぼう がんも煮 がんもどき 大根 生しいたけ にんじん 車糖 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん さやいんげん フルーツ ..	焼きビーフン 焼きビーフン 大袋 たまねぎ にんじん 青ビーマン 豚ばら キヤベツ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう 鶏がらスープ 調合油 中華スープ・ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ 鶏がらスープ ゼリー(CUP) ぶどう飲料		
3時	牛乳おやつ 普通牛乳 マシュマロおこし マシュマロ マーガリン コーンフレーク	牛乳おやつ 普通牛乳 ピザトースト 食パン ケチャップ たまねぎ 青ピーマン 皮つきワインナー 食塩 こしょう ピザチーズ	麦茶 麦茶 フルーツヨーグルト もも缶詰 バナナ みかん缶詰 車糖 ヨーグルト コーンフレーク	牛乳おやつ 普通牛乳 ふかし芋 さつまいも 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 ピスコ ピスコ 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 : 532 kcal 脂 質 : 19.1 g たんぱく質 : 22.6 g 塩 分 : 1.7 g カルシウム : 249 mg	575 kcal 19.5 g 27.0 g 2.0 g 361 mg	504 kcal 12.1 g 17.1 g 1.3 g 235 mg	593 kcal 20.4 g 25.8 g 2.9 g 429 mg	471 kcal 20.7 g 14.8 g 0.7 g 298 mg		

*都合により献立を変更することがあります。