

日付	10時	昼		3時
		献立名	主な食品	
1月4日(水) 1月26日(木)	牛乳 せんべい	ハヤシライス はくさいの炒め漬け	米、牛肉、じゃがいも、たまねぎ、人参、グリーンピース(冷)、ブイヨン、トマトケチャップ、ウスターソース、上新粉等 / はくさい、きゅうり等	牛乳 甘夏みかん おかし
1月5日(木) 1月19日(木)	牛乳 せんべい	ごはん 味噌煮 甘酢煮	米 / 豚肉、絹揚げ(冷)、里いも、大根、人参、しめじ、さやいんげん、さば節、味噌等 / れんこん等	牛乳 みかん せんべい
1月6日(金) 1月20日(金)	牛乳 みかん	ふりかけごはん ポトフ 炒めサラダ	米、ふりかけ / 豚肉、フランクフルト、じゃがいも、たまねぎ、大根、人参、キャベツ、ブロッコリー、ブイヨン等 / きゅうり、人参等	(6日)牛乳 (6日)七草粥 (20日)牛乳 (20日)五平餅
1月7日(土) 1月21日(土)	牛乳 せんべい	ピラフ 味噌スープ みかん	米、鶏肉、たまねぎ、人参、コーン(冷)、グリーンピース(冷)、ブイヨン等 / (絹)豆腐、じゃがいも、チンゲンツアイ、ブイヨン、味噌等 / みかん	牛乳 パン ぶどうゼリー
1月10日(火) 1月24日(火)	牛乳 せんべい	ごはん 鮭の照り焼き 野菜のソテー 味噌スープ、みかん	米 / 紅さけ等 / 小松菜、人参、コーン(冷)、カレー粉等 / わかめ、はくさい、にら、ブイヨン、味噌等 / みかん	牛乳 和風チャンポン
1月11日(水) 1月25日(水)	牛乳 りんご	ごはん 豆腐団子のあんかけ 添え野菜 味噌汁	米 / 鶏ひき肉、(絹)豆腐、ひじき、人参、さば節、片栗粉等 / はくさい、ほうれん草等 / 大根、人参、葉ねぎ、さば節、味噌等	牛乳 焼芋
1月13日(金) 1月27日(金)	牛乳 みかん	ごはん 煮魚 茹で野菜 味噌汁	米 / カラスガレイ、だし昆布、しょうが等 / 小松菜、人参等 / 油揚げ、里いも、大根、葉ねぎ、さば節、味噌等	(13日)牛乳、アップルパン (13日)ミニゼリー (27日)牛乳、アップルパン (27日)丸干し
1月14日(土) 1月28日(土)	牛乳 せんべい	切り干し大根ごはん 豚汁 みかん	米、油揚げ、切干し大根、人参、さば節等 / 豚肉、さつまいも、たまねぎ、緑豆もやし、葉ねぎ、さば節、味噌等 / みかん	牛乳 レーズンパン ももゼリー
1月16日(月)	牛乳 せんべい	ピビンパ 野菜スープ みかん	米、牛肉、切干し大根、にら、人参、緑豆もやし、ほうれん草、しょうが等 / 絹豆腐(冷)、キャベツ、たまねぎ、人参、ブイヨン等 / みかん	牛乳 かぼちゃマフィン
1月17日(火)	牛乳 せんべい	ひき肉カレー 切干大根の炒め漬け みかん	米 / 牛ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、人参、グリーンピース(冷)、にんにく、しょうが、カレー粉、ブイヨン、トマトケチャップ、ウスターソース、チャツネ、上新粉等 / 切干し大根、チンゲンツアイ等 / みかん	牛乳 いもパン ミニゼリー
1月18日(水)	牛乳 せんべい	ごはん ぶりの幽庵焼き はくさいの炒め漬け 味噌汁、みかん	米 / ブリ、ゆず等 / はくさい、きゅうり、ゆず等 / かぶ、たまねぎ、人参、わかめ、さば節、味噌等 / みかん	牛乳 ひじきごはん
1月23日(月)	牛乳 りんご	ごはん エコふりかけ さといもの煮物 味噌汁	米 / さば節等 / 豚肉、生揚げ、里いも、大根、人参、れんこん、さば節等 / 焼ふ、はくさい、ほうれん草、さば節、味噌等	牛乳 はるさめスープ:赤・柿・桃 すいとん汁:黄・青・白
1月30日(月)	牛乳 りんご	鮭ごはん うの花煮 味噌汁	米、塩ざけ等 / 鶏肉、おから、油揚げ、しらたき、人参、干切りごぼう、葉ねぎ、さば節等 / さつまいも、たまねぎ、にら、さば節、味噌等	牛乳 わかめおこわ
1月31日(火)	牛乳 せんべい	ごはん ブリと大根の煮物 味噌汁	米 / ブリ、大根、人参、煮昆布、しょうが、さば節等 / じゃがいも、たまねぎ、葉ねぎ、さば節、味噌等	牛乳 みかん おかし
誕生会 1月12日(木)	牛乳 せんべい	のりごはん 鶏肉のから揚げ 炒めサラダ 味噌汁、甘夏みかん	米、きざみのり / 鶏肉、片栗粉等 / キャベツ、人参等 / (絹)豆腐、たまねぎ、ほうれん草、さば節、味噌等 / 甘夏みかん(缶)	牛乳 カレードック



月平均栄養価(3歳以上児)
月平均栄養価(3歳未満児)

エネルギー 591kcal たんぱく質 23.5g 脂質 16.2g
エネルギー 508kcal たんぱく質 20.6g 脂質 14.6g

○献立は諸事情により、変更することがあります。

