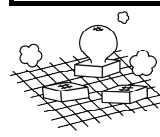


| 日付 | 10時 | 昼 | | 3時 |
|----------------------|---|--|--|--|
| | | 献立名 | 主な食品 | |
| 1月4日(木) 1月18日(木) | (4日)牛乳 (4日)せんべい (18日)牛乳 (18日)みかん | ピピンパ 野菜スープ | 米,牛肉,切干し大根,にら,人参,緑豆もやし,ほうれん草,しょうが 等/ 絹豆腐(冷),キャベツ,たまねぎ,人参,ブイヨン 等 | (4日)牛乳 (4日)甘夏みかん,せんべい (18日)牛乳 (18日)ジャムサンド |
| 1月5日(金) 1月19日(金) | 牛乳 せんべい | ふりかけごはん ポトフ 炒めサラダ みかん  | 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/ みかん | (5日)牛乳 (5日)七草粥 (19日)牛乳 (19日)五平餅 |
| 1月6日(土) 1月20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 アップルパン みかんゼリー  |
| 1月9日(火) 1月23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 / 秋鮭 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10日(水) 1月24日(水) | 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 りんご おかき  |
| 1月12日(金) 1月26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 | 牛乳 わかめごはん  |
| 1月13日(土) 1月27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 レーズンパン りんごゼリー |
| 1月15日(月) 1月29日(月) | 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,豆腐,ひじき,人参,片栗粉,さば節 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16日(火) 1月30日(火) | 牛乳 せんべい | ごはん エコふりかけ 筑前煮 味噌汁  | 米 / さば節 等/ 鶏肉,しらたき,たけのこ(水煮),人参,大根,ごぼう,さば節 等/ 油揚げ,さつまいも,たまねぎ,葉ねぎ,さば節,味噌 等 | 牛乳 りんご おかき |
| 1月17日(水) 1月31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22日(月) | 牛乳 せんべい | 冬野菜のカレー 切干大根の炒め漬け | 米,鶏肉,じゃがいも,ブロッコリー,かぶ,たまねぎ,人参,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,きゅうり 等 | 牛乳 りんご 米ボン菓子  |
| 1月25日(木) | 牛乳 りんご | 鮭ごはん うの花煮 味噌汁  | 米,塩づけ 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 はるさめスープ:赤・柿・桃 すいとん汁:黄・青・白 |
| 誕生会 1月11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 592kcal たんぱく質 23.6g 脂質 16.3g
エネルギー 505kcal たんぱく質 20.6g 脂質 14.7g

○献立は諸事情により、変更することがあります。

