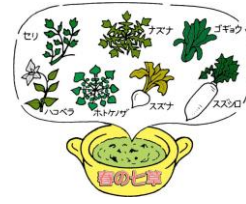





1 月 献 立 表

あけましておめでとうございます。
本年もよろしく願いいたします。



1月は、冬のまっただ中で寒さの厳しい時期です。旧暦の1月に春の野に芽吹いた生き生きとした七草をおかゆにいれて食べるにより、自然の生命力をもらい無病息災で長生きができるとされています。七草はビタミンも豊富で、正月にごちそうを食べて疲れた胃腸をやさしくいたわるという効果もあります。

日付	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
献立	カレーライス (ごはん 豚肉 玉ねぎ 人参 ジャガイモ にんにく ルウ) きやべつとツナのサラダ (きやべつ ツナ きゅうり もやし 卵なしマヨネーズ) 動物チーズ 未満児 569Kcal 15.1g 18.6g 83.3g 1.7g 以上児 784Kcal 19.4g 22.4g 123.1g 2.4g	ごはん 鶏肉のしそ味噌焼き (鶏もも肉 青じそ) 人参の塩昆布和え (人参 もやし きゅうり ツナ 塩昆布) 舞茸のすまし汁 (舞茸 絹ごし豆腐) 未満児 524Kcal 17.7g 13.3g 82.2g 1.9g 以上児 658Kcal 22.5g 16.2g 104.6g 2.6g	ごはん スパニッシュオムレツ (卵 卵なしベーコン しめじ ジャガイモ) ひじきの炒め煮 (ひじき 人参 干し椎茸 薄揚げ 冷凍枝豆) ほうれん草とちくわのスープ (ほうれん草 卵なしちくわ) 未満児 579Kcal 17.5g 21.7g 77.1g 2.3g 以上児 811Kcal 22.7g 28.6g 112.9g 3.4g	ごはん 焼きガレイ (カラスガレイ) パンバンジーサラダ (きやべつ 鶏ささみ きゅうり もやし 人参 ごまドレッシング) ちくわ麩のみそ汁 (ちくわ麩 わかめ) 未満児 620Kcal 26.3g 22.0g 75.1g 1.9g 以上児 703Kcal 27.6g 18.4g 101.1g 2.8g	ごはん 高野豆腐の煮物 (高野豆腐 人参 玉ねぎ 豚肉 干し椎茸) ブロッコリーのおかか和え (ブロッコリー 人参 かつお節) 七草スープ (せり ナズナ ごぎょう はこべら すずな すずしろ ほとけのざ 白玉 麩 卵) 未満児 459Kcal 15.5g 11.8g 69.9g 1.8g 以上児 622Kcal 19.8g 12.8g 101.0g 2.6g
3時のおやつ	白い風船	アンパンマンキャラメルコーン	フライドポテト	雪の宿・牛乳	カルシウムせんべい
日付	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
献立	成人の日 (お休み) 	パン 煮込みハンバーグ (冷凍ハンバーグ ケチャップ) きやべつのゆかり和え (きやべつ もやし 人参 ゆかり) ミルクスープ (白菜 人参 玉ねぎ 卵なしベーコン 牛乳) 未満児 579Kcal 17.5g 21.7g 77.1g 2.3g 以上児 811Kcal 22.7g 28.6g 112.9g 3.4g	ごはん 炒り豆腐の卵とじ (木綿豆腐 卵 人参 干し椎茸 かまぼこ 三つ葉) スパゲッティサラダ (スパゲッティ 人参 きゅうり 卵なしロースハム 卵なしマヨネーズ) 小松菜のみそ汁 (玉ねぎ 小松菜) 未満児 545Kcal 17.0g 14.8g 83.4g 1.5g 以上児 727Kcal 22.8g 15.2g 120.9g 2.3g	ごはん 鯖の塩焼き (鯖) かぼちゃサラダ (かぼちゃ 人参 きゅうり 卵なしロースハム 卵なしマヨネーズ) わかめと豆腐のすまし汁 (わかめ 絹ごし豆腐) 未満児 579Kcal 17.5g 21.7g 77.1g 2.3g 以上児 811Kcal 22.7g 28.6g 112.9g 3.4g	ごはん 春巻き (冷凍春巻き) マカロニのナムル (マカロニ 人参 きゅうり 卵なしロースハム ごま油) 中華スープ (チンゲン菜 生椎茸 人参 水菜) 未満児 524Kcal 17.7g 13.3g 82.2g 1.9g 以上児 658Kcal 22.5g 16.2g 104.6g 2.6g
3時のおやつ		わかめおにぎり・煮干し	ミレービスケット・牛乳	ベジタペル・牛乳	ぱりんこ・ジョア
日付	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
献立	ごはん 高野豆腐のかわりマーボー (高野豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 干し椎茸 にんにく 生姜) コールスローサラダ (きやべつ きゅうり 冷凍コーン ツナ 卵なしマヨネーズ) 玉ねぎのすまし汁 バナナ (玉ねぎ 人参 わかめ)  未満児 537Kcal 11.8g 15.7g 87.5g 1.4g 以上児 673Kcal 13.0g 19.7g 110.1g 1.9g	ソースカツ丼 (ごはん 冷凍ヒレかつ ソース) 白菜のごま和え (白菜 人参 しめじ もやし 白炒りごま) えのきと大根のすまし汁 (えのき 大根) 未満児 521Kcal 18.8g 9.9g 87.6g 1.6g 以上児 683Kcal 24.3g 9.4g 122.4g 2.2g	ごはん 豚肉と大根の煮物 (豚肉 大根 生姜) 野菜の納豆和え (小松菜 もやし ひきわり納豆 かつお節) 里芋のみそ汁 (人参 里芋 ねぎ) 未満児 465Kcal 14.1g 13.6g 69.1g 1.8g 以上児 590Kcal 16.0g 15.5g 92.7g 2.2g	ごはん 焼き鮭 (鮭) 小松菜の煮びたし (小松菜 人参 しめじ 薄揚げ) なめこ汁 (なめこ 絹ごし豆腐 ねぎ) 未満児 417Kcal 15.1g 8.0g 69.2g 1.1g 以上児 501Kcal 17.7g 6.2g 90.0g 1.4g	<p style="text-align: center;">手作り弁当の日 よろしく申し上げます</p>  未満児 177Kcal 4.2g 3.5g 34.5g 0.2g 以上児 148Kcal 2.1g 0.5g 36.2g 0.3g
3時のおやつ	白玉ぜんざい	チョコスクッキー・牛乳	グリコヨーグルト	芋けんぴ	揚げ一番せんべい・チーズ
日付	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
献立	ごはん 白身魚のフライ (冷凍白身フライ) きやべつとみかんのサラダ (きやべつ きゅうり みかん缶) 五目みそ汁 (大根 人参 こんにゃく ごぼう ねぎ) 未満児 440Kcal 20.1g 8.6g 68.8g 1.0g 以上児 552Kcal 26.9g 7.2g 91.4g 1.2g	ごはん 若鶏のから揚げ (鶏肉 にんにく 生姜) 春雨の酢の物 (春雨 人参 きゅうり 卵なしロースハム) 薄揚げのみそ汁 (薄揚げ 大根) 未満児 595Kcal 20.9g 20.0g 80.0g 1.1g 以上児 801Kcal 27.8g 24.4g 111.5g 1.5g	ゆかりごはん 筑前煮 (鶏肉 人参 れんこん ごぼう 干し椎茸 板こんにゃく) 小松菜の和風サラダ (小松菜 しめじ もやし 人参 かつお節) 親子汁 (鶏肉 卵 絹ごし豆腐 三つ葉) 未満児 523Kcal 18.9g 16.2g 74.0g 2.5g 以上児 652Kcal 23.2g 15.2g 103.6g 3.5g	焼きそば (焼きそば麺 豚肉 きやべつ 人参 もやし 玉ねぎ) きゅうりのごま醤油和え (きゅうり 白りごま) コンソメスープ (大根 卵なしウインナー パセリ) 未満児 478Kcal 17.6g 12.9g 70.2g 1.7g 以上児 649Kcal 23.7g 14.9g 100.6g 2.6g	パン マカロニグラタン (マカロニ 豚ひき肉 玉ねぎ ほうれん草 バター 牛乳 チーズ) もやしの酢の物 (もやし 人参 きゅうり 卵なしロースハム) 白菜のスープ (白菜 冷凍肉団子) 未満児 569Kcal 15.1g 18.6g 83.3g 1.7g 以上児 784Kcal 19.4g 22.4g 123.1g 2.4g
3時のおやつ	動物ビスケット・牛乳	きなこせんべい・チーズ	米粉ドーナツ	鉄ウエハース	黒豆せんべい

・未満児の目安量は、エネルギーが480Kcal・たんぱく質が18g・脂質が14g・炭水化物が69g・食塩相当量が1.7gです。※未満児は、朝のおやつと昼食と3時のおやつの合計です。
 ・以上児の目安量は、エネルギーが560Kcal・たんぱく質が24g・脂質が16g・炭水化物が84g・食塩相当量が2.0gです。※以上児は昼食と3時のおやつの合計です。
 ※栄養価表示はカロリー・たんぱく質・脂質・炭水化物・食塩相当量の順に表記してあります。都合により献立を変更させていただく場合があります。