



1月目標:なんでも食べよう

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。

※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつのカロリーです。

乳児は8割で計算しています。これは、目安であり個々の喫食量に応じて変動します。

※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準:549kal

	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
			新年お楽しみ献立			
昼食	ご飯 鯖の塩焼き 切干大根の煮物 若布と長葱の味噌汁 フルーツゼリー	カレーうどん さつまいも甘煮 大根の甘酢漬け りんご	赤飯 松風焼き 紅白なます 芋きんとん 田作り(幼児のみ) お雑煮風すまし汁 お祝いイチゴゼリー	ご飯 鶏肉の甘辛揚げ 大根とじゃこのさっぱり和え 彩り野菜のすまし汁 バナナ	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきのマヨサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	ご飯 豚肉の葱塩炒め 胡瓜と人参のゆかり和え しめじと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト
3時	きな粉お麩ラスク 牛乳	チュモツパ風おにぎり 小魚 麦茶	七草粥 麦茶	ジャーマンポテト 牛乳	南瓜入りお汁粉 せんべい 緑茶	せんべい・ビスケット 牛乳
	エネルギー 539 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 20.6 g 炭水化物 73.9 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 14.1 g 炭水化物 85.3 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 11.7 g 炭水化物 86.5 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 18.1 g 炭水化物 71.5 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 12.1 g 炭水化物 82.8 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.4 g 炭水化物 72.8 g
	12	13	14	15	16	17
			誕生会献立			
昼食	 成人の日	ご飯 白身魚のフライ 人参しりしり キャベツと玉葱の味噌汁 ヨーグルト	ガパオライス ヤムウンセン風サラダ タイ風スープ バナナ	ベーコンのトマトクリームパスタ ほうれん草バターソテー カラフルコンソメスープ レモンゼリー	麦ご飯 白菜たっぷりちゃんこ鍋 胡瓜と若布の酢の物 りんご	鶏肉と野菜のどんぶり 切干大根のハリハリサラダ さつま芋の味噌汁 ヨーグルト
3時		豚肉とコーンの炊き込みご飯 麦茶	パンケーキ ヨーグルトドリンク	バイクドチーズケーキ りんごジュース	ウインナーパン ヨーグルトドリンク	せんべい・ウエハース 牛乳
	エネルギー 504 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 9.9 g 炭水化物 83.6 g	エネルギー 591 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 12.7 g 炭水化物 98.5 g	エネルギー 579 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 24.4 g 炭水化物 78.2 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 10.1 g 炭水化物 86.9 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 14.8 g 炭水化物 83.9 g	
	19	20	21	22	23	24
			野菜の日			
昼食	ご飯 マーメイドチキン じゃが芋とコーンのサラダ ブロッコリーと豆腐の塩麩スープ フルーツゼリー	カレーうどん さつまいも甘煮 大根の甘酢漬け りんご	胚芽ご飯 厚揚げのスタミナ炒め ちぢみほうれん草の胡麻和え 卵とキャベツの味噌汁 みかん	ご飯 鶏肉の甘辛揚げ 大根とじゃこのさっぱり和え 彩り野菜のすまし汁 バナナ	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきのマヨサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	ご飯 豚肉の葱塩炒め 胡瓜と人参のゆかり和え しめじと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト
3時	きな粉お麩ラスク 牛乳	チュモツパ風おにぎり 小魚 麦茶	南瓜餡サンド 牛乳	ジャーマンポテト 牛乳	南瓜入りお汁粉 せんべい 緑茶	せんべい・ビスケット 牛乳
	エネルギー 581 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 22.3 g 炭水化物 75.0 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 14.1 g 炭水化物 85.3 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 16.7 g 炭水化物 89.5 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 18.1 g 炭水化物 71.5 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 12.1 g 炭水化物 82.8 g	エネルギー 519 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.4 g 炭水化物 72.8 g
	26	27	28	29	30	31
昼食	ご飯 鶏肉と冬野菜のカレー炒め ほうれん草ともやしの納豆和え 若布と長葱の味噌汁 オレンジ	ご飯 白身魚のフライ 人参しりしり キャベツと玉ねぎの味噌汁 ヨーグルト	ガパオライス ヤムウンセン風サラダ タイ風スープ バナナ	牛丼 白菜と人参の浅漬け 呉汁 みかん	麦ご飯 白菜たっぷりちゃんこ鍋 胡瓜と若布の酢の物 りんご	鶏肉と野菜のどんぶり 切干大根のハリハリサラダ さつま芋の味噌汁 ヨーグルト
3時	人参とチーズのおやき 小魚 麦茶	豚肉とコーンの炊き込みご飯 麦茶	パンケーキ ヨーグルトドリンク	大根餅 麦茶	きなこツイストドーナツ ヨーグルトドリンク	せんべい・ウエハース 牛乳
	エネルギー 559 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 18.3 g 炭水化物 79.1 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 9.9 g 炭水化物 83.6 g	エネルギー 591 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 12.7 g 炭水化物 98.5 g	エネルギー 501 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 18.3 g 炭水化物 70.7 g	エネルギー 558 kcal 蛋白質 21.5 g 脂質 16.1 g 炭水化物 84.7 g	エネルギー 532 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 14.8 g 炭水化物 83.9 g