



1月の目標：なんでも食べよう

※午前おやつに乳児は牛乳、幼児は小魚、麦茶を提供します。
※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日の昼食とおやつ分のカロリーです。
※乳児は8割で計算しています。また、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分のカロリー基準：553kcal

	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
		O歳児健診	七草		新年お楽しみ献立・鏡開き	
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 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 ヨーグルト	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	赤飯 松風焼き 紅白なます 芋きんとん 田作り お雑煮風すまし汁 お祝いイチゴゼリー	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	韓国風たくあんおにぎり 小魚 麦茶	七草粥 麦茶	ふわふわヨーグルトパンケーキ ヨーグルトドリンク	南瓜入りお汁粉 せんべい 緑茶	塩昆布おにぎり 牛乳
	I補給 - 538 kcal 蛋白質 21.7 g 脂質 20.6 g 炭水化物 73.7 g	I補給 - 508 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 14.1 g 炭水化物 83.8 g	I補給 - 411 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 9.7 g 炭水化物 69.1 g	I補給 - 630 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 14.3 g 炭水化物 100.5 g	I補給 - 577 kcal 蛋白質 22.5 g 脂質 11.9 g 炭水化物 101.7 g	I補給 - 541 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 16.2 g 炭水化物 80.3 g
	12	13	14	15	16	17
昼食		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	ガバオライス 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 臭汁 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	成人の日	豚肉とコーンの炊き込みご飯 麦茶	ジャーマンポテト 牛乳	人参とチーズのおやき 小魚 麦茶	メープルロール ヨーグルトドリンク	菜飯おにぎり 牛乳
	I補給 - 493 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 8.6 g 炭水化物 83.6 g	I補給 - 482 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 16.5 g 炭水化物 70.8 g	I補給 - 616 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 21.9 g 炭水化物 87.9 g	I補給 - 534 kcal 蛋白質 22.0 g 脂質 12.2 g 炭水化物 86.7 g	I補給 - 565 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 93.9 g	
	19	20 お茶会	21 お楽しみ献立	22	23	24 乳児大きくなった会
昼食	ご飯 グリルチキン トマトソース じゃが芋とコーンのサラダ ブロッコリーと豆腐の塩麹スープ 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 りんご	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	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 カジキの柚庵焼 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	韓国風たくあんおにぎり 小魚 麦茶	バイクドチーズケーキ りんごジュース	ふわふわヨーグルトパンケーキ ヨーグルトドリンク	卵のふわわりしらす雑炊 麦茶	塩昆布おにぎり 牛乳
	I補給 - 597 kcal 蛋白質 24.4 g 脂質 24.2 g 炭水化物 72.0 g	I補給 - 508 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 14.1 g 炭水化物 83.8 g	I補給 - 596 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 26.2 g 炭水化物 78.3 g	I補給 - 630 kcal 蛋白質 26.5 g 脂質 14.3 g 炭水化物 100.5 g	I補給 - 440 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 9.2 g 炭水化物 71.0 g	I補給 - 541 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 16.2 g 炭水化物 80.3 g
	26	27	28	29	30	31
	異文化交流・O歳児健診		スポーツプロジェクト		造形活動	
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	ガバオライス 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 臭汁 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	大根餅 麦茶	豚肉とコーンの炊き込みご飯 麦茶	ジャーマンポテト 牛乳	人参とチーズのおやき 小魚 麦茶	メロンパン ヨーグルトドリンク	菜飯おにぎり 牛乳
	I補給 - 440 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 16.1 g 炭水化物 56.5 g	I補給 - 493 kcal 蛋白質 22.2 g 脂質 8.6 g 炭水化物 83.6 g	I補給 - 482 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 16.5 g 炭水化物 70.8 g	I補給 - 616 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 21.9 g 炭水化物 87.9 g	I補給 - 567 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 94.3 g	I補給 - 565 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 13.5 g 炭水化物 93.9 g