



日	曜	栄養価	昼食	材料(昼食と午後おやつ)			午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ
1	土	新年あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願い致します					
2	日						
3	月						
4	火	エネルギー 540 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 13.8 g カルシウム 160 mg	カレーライス はるさめの酢物 果物	じゃがいも、はるさめ、砂糖、油、米、押麦	牛乳、豚肉(もも)	たまねぎ、パイン缶、にんじん、コーン(冷凍)、わかめ(乾)、にんにく	オレンジジュース 牛乳 かりんとう
5	水	エネルギー 517 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 15.1 g カルシウム 489 mg	ごはん 高野豆腐の卵とじ こまつなのおひたし だいこんのみそ汁	砂糖、米、押麦	牛乳、卵、鶏ひき肉、凍り豆腐、みそ、煮干し(だし用)、ちくわ	こまつな、もやし、はくさい、だいこん、にんじん、えのきたけ、さやいんげん、ねぎ、干しいたけ	牛乳 牛乳 ミレービスケット
6	木	エネルギー 575 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 16.7 g カルシウム 297 mg	ごはん 鶏肉の南蛮漬け さつまいもの卵の花 果物	サンドイッチパン、さつまいも、砂糖、片栗粉、油、米、押麦	牛乳、鶏もも肉、おから、生クリーム、煮干し(だし用)	みかん、にんじん、たまねぎ、ささがきごぼう、いちご、ピーマン、ねぎ	牛乳 牛乳 いちごサンド
7	金	エネルギー 460 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 11.5 g カルシウム 157 mg	ごはん 松風焼き 紅白なます 田作り	米、砂糖、油、片栗粉、ごま、押麦	鶏ひき肉、木綿豆腐、たい(切身)、いわし(田作り)、みそ	バナナ、だいこん、にんじん、たまねぎ、かぶ、だいこん(葉)	牛乳 お茶 七草粥
8	土	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.4 g カルシウム 295 mg	ごはん 豚肉と青菜の中華炒め はくさいのおひたし	砂糖、油、ごま油、ごま、米、押麦	牛乳、豚肉(もも)、ちくわ、削りぶし	はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しめじ	牛乳 牛乳 サブレ
9	日						
10	月						
11	火	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.5 g カルシウム 276 mg	ごはん 魚のチーズフリッター だいこんサラダ じゃがいものスープ	じゃがいも、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油、米、押麦	牛乳、魚切身、ベーコン、粉チーズ	だいこん、きゅうり、チンゲンサイ、コーン(冷凍)、干しいたけ	牛乳 牛乳 おかき
12	水	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 16.1 g カルシウム 132 mg	ごはん レバーの甘辛煮 野菜炒め 果物	じゃがいも、スパゲティ、油、片栗粉、砂糖、米、押麦	牛レバー、合挽肉、ウインナー、粉チーズ	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、しょうが	牛乳 お茶 ミートソースパスタ
13	木	エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 8.1 g カルシウム 308 mg	ごはん 大豆入り磯煮 もやしの彩あえ 果物	さつまいも、系こんにゃく、砂糖、すりごま、油、米、押麦	牛乳、鶏もも肉、だいず(ゆで)、かまぼこ、煮干し(だし用)、からあげ(松山あげ)	バナナ、もやし、こまつな、にんじん、しめじ、干しひじき	牛乳 牛乳 ふかし芋
14	金	エネルギー 461 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 15.6 g カルシウム 278 mg	ごはん 魚のごまみそ焼き きゅうりとハムのマリネ 豆腐とさといものすまし汁	洗いさといも、油、砂糖、すりごま、米、押麦	ヨーグルト(加糖)、さば(切身)、木綿豆腐、ロースハム、煮干し(だし用)、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ	牛乳 お茶 ヨーグルト
15	土	エネルギー 505 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 19.6 g カルシウム 305 mg	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ 青菜のサラダ	マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油、米、押麦	牛乳、焼き豆腐、鶏ひき肉、ベーコン	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、しょうが、干しいたけ	牛乳 牛乳 ゴーフレット
16	日						



※材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。



日	曜	栄養価	昼食	材料（昼食と午後おやつ）			午前おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後おやつ
17	月	エネルギー 472 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 23.1 g カルシウム 171 mg	ロールパン ひじき入りハンバーグ フレッチサラダ こぶさいも	焼きそばめん、じゃがいも、油、パン粉、砂糖、ロールパン	合挽肉、押し豆腐、豚肉(もも)、卵、ツナ油漬缶	たまねぎ、レタス、きゅうり、にんじん、コーン(冷凍)、キャベツ、干しひじき、あおのり	牛乳 お茶 焼きそば
18	火	エネルギー 611 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 25.1 g カルシウム 347 mg	ごはん 魚の照り焼き 青菜のごまあえ 豚汁	ロールパン、油、砂糖、すりごま、ごま、米、押麦	牛乳、魚切身、木綿豆腐、豚肉(もも)、みそ、きな粉、ちくわ、煮干し(だし用)	ほうれんそう、はくさい、だいこん、しいたけ、ねぎ	牛乳 牛乳 きなこ揚げパン
19	水	エネルギー 446 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.0 g カルシウム 251 mg	わかめおにぎり【食育の日】 肉うどん だいこんときゅうりの酢物 果物	ゆでうどん、さつまいも、砂糖、油、米	牛乳、牛肉、かにかまぼこ、生揚げ、削りぶし(だし用)	れんこん、きゅうり、だいこん、たまねぎ、ねぎ	牛乳 牛乳【かみかみおやつ】 野菜チップス
20	木	エネルギー 418 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.8 g カルシウム 247 mg	ロールパン カレーピーズ きゅうりとツナのマリネ トマト	じゃがいも、砂糖、油、ロールパン	牛乳、豚肉(もも)、だいず(ゆで)、ツナ油漬缶	トマト、きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん	牛乳 牛乳 きなこ菓子
21	金	エネルギー 570 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 17.0 g カルシウム 240 mg	五目ちらし寿司【誕生会】 はんぺんフライ・ゆでブロッコリー 果物 魚そうめん汁	油、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、パン粉、米(以上児55g)、米	牛乳、はんぺん、白身魚すり身、さし(塩)、削りぶし(だし用)	みかん、ブロッコリー、れんこん、にんじん、ねぎ、干しいたけ、昆布(だし用)、刻みのり	牛乳 牛乳 甘せんべい
22	土	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 21.8 g カルシウム 269 mg	ごはん 牛肉の甘辛炒め ツナポテト	じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖、米、押麦	牛乳、牛肉(もも)、ツナ油漬缶	たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんじん、コーン(冷凍)	牛乳 牛乳 ビスケット
23	日						
24	月	エネルギー 553 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.0 g カルシウム 348 mg	ごはん ホイコーロー ナムル 果物	食パン、砂糖、油、すりごま、ごま油、米、押麦	牛乳、豚肉(もも)、ピザ用チーズ、みそ、ベーコン、かまぼこ	りんご、こまつな、キャベツ、もやし、ピーマン、にんじん、たまねぎ、しいたけ	牛乳 牛乳 ピザトースト
25	火	エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 21.1 g カルシウム 207 mg	ごはん 魚のレモン煮 コールスローサラダ かぼちゃのみそ汁	マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、米、押麦	牛乳、魚切身、みそ、ロースハム、煮干し(だし用)、からあげ(松山あげ)	レタス、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、コーン(冷凍)、レモン(果汁のみ使用)、ねぎ	牛乳 牛乳 えびせん
26	水	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 13.0 g カルシウム 226 mg	豚丼 揚げ入り白あえ 果物	さつまいも、砂糖、小麦粉、油、すりごま、ごま、米、押麦	豚肉(もも)、木綿豆腐、油揚げ、煮干し(だし用)	みかん、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、干しひじき	牛乳 お茶 さつまいものごま団子
27	木	エネルギー 502 kcal たんぱく質 12.3 g 脂質 15.5 g カルシウム 118 mg	ごはん コロケ きゅうりとかぶの酢物 トマト	じゃがいも、油、小麦粉、パン粉、砂糖、米、押麦	合挽肉、かまぼこ	きゅうり、トマト、かぶ、にんじん、たまねぎ、わかめ(乾)	牛乳 お茶 プリン
28	金	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 19.6 g カルシウム 227 mg	ごはん 豆腐ナゲット さつまいもサラダ チンゲンサイのスープ	さつまいも、米、マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉、押麦	鶏ひき肉、卵、押し豆腐、ウインナー、煮干し(だし用)	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、干しいたけ	牛乳 お茶 五平もち
29	土	エネルギー 555 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 22.5 g カルシウム 281 mg	ごはん じゃがいものそぼろ煮 青菜のあえもの	じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、米、押麦	牛乳、合挽肉、かにかまぼこ	こまつな、たまねぎ、キャベツ、にんじん	牛乳 牛乳 パイ菓子
30	日						
31	月	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 11.5 g カルシウム 219 mg	ごはん 筑前煮 ブロッコリーのごまあえ 果物	ホットケーキ粉、砂糖、油、すりごま、米、押麦	鶏もも肉、ヨーグルト(加糖)、卵、さつま揚げ、ちくわ、バター、煮干し(だし用)	バナナ、ブロッコリー、りんご、洗いごぼう、れんこん、にんじん、キャベツ、干しいたけ	牛乳 お茶 りんごヨーグルト蒸しパン

1月7日は、七草粥を食べて1年の無病息災を願います。

☆七草：せり・なずな・こぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ



1か月の平均栄養価 (幼児・おやつ含む)	目標量		未満児		目標量		未満児	
	エネルギー(kcal)	485	521	鉄(mg)	2.3	2.4		
たんぱく質(g)	19.4	20.5	カルシウム(mg)	222	254			
脂質(g)	13.5	17.2	ビタミンC(mg)	20	29			
塩分(g)	1.5	1.4	食物繊維(g)	3.3	4.8			