

令和8年 1月予定献立



<3歳以上> 昼食	<未満児> おやつ
	主食
おやつ	
エネルギー・たんぱく質 脂質・塩分	

5日(月) 園長会		6日(火)		7日(水)		8日(木)		9日(金) 餅つき献立・食育の日	
カレー キャベツのサラダ みかん	お茶 おやつ ソーセージ ご飯	生揚げの含め煮 コーンサラダ りんご	お茶 ふわふわ せんべい ご飯	かきたま汁 豆腐入り松風焼き れんこんサラダ	牛乳 卵ボーロ ご飯	七草風みそ汁 魚の照り焼き きのこ入りサラダ	お茶 ふかし芋 ご飯	もち・ぼたもち とうふ汁 おなます みかん	ヨーグルト もち・ぼたもち
牛乳 クッキー		牛乳 きな粉マカロニ		クリーム和え		牛乳 チーズ蒸しパン		お茶 ビスコ	
エネルギー462kcal たんぱく質17.4g 脂質20.5g 塩分2.0g		エネルギー364kcal たんぱく質18.3g 脂質14.8g 塩分1.5g		エネルギー384kcal たんぱく質15.3g 脂質21.7g 塩分1.9g		エネルギー433kcal たんぱく質24.6g 脂質21.8g 塩分2.1g		エネルギー308kcal たんぱく質10.4g 脂質7.7g 塩分2.0g	
12日(月) 成人の日		13日(火)		14日(水) 給食担当者会		15日(木)		16日(金)	
 成人の日		野菜スープ 鮭のサクサク揚げ ごま和え	みかん ご飯	麻婆豆腐 チーズサラダ バナナ	お茶 アンパンマン せんべい ご飯	なめこ汁 さばの南部焼き コーンフ레이크サラダ	ヨーグルト ご飯	丸パン ABCスープ 豆腐ハンバーグ ダイコーンサラダ	お茶 ふかし芋 丸パン
		牛乳 食パンラスク		お茶 サラダせんべい		牛乳 フライドポテト		お茶 ゆかりおにぎり	
		エネルギー434kcal たんぱく質22.0g 脂質22.5g 塩分2.3g		エネルギー355kcal たんぱく質16.9g 脂質15.8g 塩分1.8g		エネルギー390kcal たんぱく質21.1g 脂質24.1g 塩分1.9g		エネルギー397kcal たんぱく質17.0g 脂質16.6g 塩分1.8g	
19日(月)		20日(火)		21日(水) 主任会		22日(木)		23日(金)	
沢煮椀 鶏肉のマーメレード焼き しらす和え	お茶 こふき芋 ご飯	粉豆腐の卵とじ 海苔和え バナナ	牛乳 おからクラッカー ご飯	肉じゃが ひじきサラダ みかん	お茶 アンパンマン せんべい ご飯	五目うどん汁 焼き魚 青菜のごま和え	お茶 ふわふわ せんべい ご飯	コッペパン マカロニシチュー ツナサラダ りんご	ヨーグルト コッペパン
牛乳 かいじゅうドーナツ		プリン		牛乳 高野クッキー		牛乳 カルピスマドレーヌ		お茶 わかめおにぎり	
エネルギー411kcal たんぱく質23.9g 脂質16.9g 塩分2.0g		エネルギー344kcal たんぱく質20.5g 脂質12.1g 塩分2.0g		エネルギー434kcal たんぱく質20.6g 脂質22.3g 塩分1.7g		エネルギー409kcal たんぱく質22.2g 脂質20.1g 塩分1.9g		エネルギー321kcal たんぱく質12.4g 脂質10.6g 塩分1.4g	
26日(月)		27日(火)		28日(水)		29日(木)		30日(金)	
五目きんぴら ごま酢和え バナナ	お茶 おやつ ソーセージ ご飯	ジュリアンスープ 高野豆腐入りつくね焼き もやしのカレーサラダ	ヨーグルト ご飯	すまし汁 揚げがんと 土佐酢和え	お茶 食べる煮干し ご飯	ワンタン汁 魚の角煮 いそあえ	お茶 ふわふわ せんべい ご飯	コッペパン 中華風コーンスープ ポイルウインナー ブロッコリー、みかん	牛乳 卵ボーロ コッペパン
牛乳 ピザトースト		牛乳 ホットケーキ		牛乳 豆乳くずもち		牛乳 りんごのマフィン		飲むヨーグルト サブレ	
エネルギー392cal たんぱく質19.6g 脂質16.1g 塩分2.1g		エネルギー471kcal たんぱく質22.7g 脂質20.6g 塩分2.0g		エネルギー432kcal たんぱく質22.7g 脂質24.1g 塩分2.2g		エネルギー442kcal たんぱく質25.3g 脂質18.6g 塩分2.1g		エネルギー402kcal たんぱく質14.1g 脂質18.1g 塩分2.0g	