

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
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 ご飯
牛乳 クッキー		牛乳 きな粉マカロニ	牛乳 卵ボーロ	七草風みそ汁 魚の照り焼き きのこ入りサラダ ご飯
エネルギー-462kcal たんぱく質17.4g 脂質20.5g	エネルギー-364kcal たんぱく質18.3g 脂質14.8g	エネルギー-384kcal たんぱく質15.3g 脂質21.7g	エネルギー-433kcal たんぱく質24.6g 脂質21.8g	エネルギー-308kcal たんぱく質10.4g 脂質7.7g
塩分2.0g	塩分1.5g	塩分1.9g	塩分2.1g	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)
	野菜スープ 鮭のサクサク揚げ ごま和え	みかん 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	ヨーグルト さばの南部焼き コーンフレークサラダ ご飯
	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	丸パン ABCスープ 豆腐ハンバーグ ダイコーンサラダ 丸パン
	エネルギー-434kcal たんぱく質22.0g 脂質22.5g	エネルギー-355kcal たんぱく質16.9g 脂質15.8g	エネルギー-390kcal たんぱく質21.1g 脂質24.1g	お茶 ゆかりおにぎり エネルギー-397kcal たんぱく質17.0g 脂質16.6g
	塩分2.3g	塩分1.8g	塩分1.9g	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 鶏肉のマーマレード焼き しらす和え	お茶 こふき芋 ご飯	牛乳 おからクラッカー バナナ	肉じゃが ひじきサラダ みかん	五目うどん汁 焼き魚 青菜のごま和え ご飯
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	エネルギー-344kcal たんぱく質20.5g 脂質12.1g	エネルギー-434kcal たんぱく質20.6g 脂質22.3g	エネルギー-409kcal たんぱく質22.2g 脂質20.1g	エネルギー-321kcal たんぱく質12.4g 脂質10.6g
塩分2.0g	塩分2.0g	塩分1.7g	塩分1.9g	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 すまし汁 揚げがんも 土佐酢和え	お茶 ふわふわ せんべい ご飯
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	牛乳 卵ボーロ
エネルギー-392kcal たんぱく質19.6g 脂質16.1g	エネルギー-471kcal たんぱく質22.7g 脂質20.6g	エネルギー-432kcal たんぱく質22.7g 脂質24.1g	エネルギー-442kcal たんぱく質25.3g 脂質18.6g	エネルギー-402kcal たんぱく質14.1g 脂質18.1g
塩分2.1g	塩分2.0g	塩分2.2g	塩分2.1g	塩分2.0g