



1月の献立表

※午前のおやつ・主食は、3歳未満児のみです。 3歳未満児のカロリー

※午後のおやつの牛乳は、3歳以上児はミルクです。 3歳以上児のカロリー

※材料の都合で献立を、変更する場合があります。



日付	3歳未満児		昼食	午後のおやつ
	午前おやつ	主食		
5 月	ヨーグルト	御飯	シーチキンカレー パイン缶	155 kcal 194 kcal 牛乳・ミルク ビスケット
6 火	牛乳 クッキー	御飯	ひじきの炒り煮 味噌汁	127 kcal 161 kcal 牛乳・ミルク カステラ
7 水	牛乳 かりんとう	麺	ミートスペゲッティ バナナ	270 kcal 339 kcal 卵スープ ホットケーキ
8 木	牛乳 クラッカー	御飯	魚の竜田揚げ ほうれん草の胡麻和え	214 kcal 271 kcal 味噌汁 牛乳・ミルク クッキー
9 金	牛乳 カステラ	御飯	おでん みかん	139 kcal 174 kcal 牛乳・ミルク せんべい
10 土	牛乳 パイ	御飯	クリームシチュー	124 kcal 156 kcal
13 火	牛乳 バナナ	御飯	鶏肉のねぎだれ煮 味噌汁	259 kcal 325 kcal ポテトサラダ 牛乳・ミルク ボーロ
14 水	牛乳 ボーロ	御飯	三色御飯 味噌汁	276 kcal 401 kcal ホイルケーキ
15 木	牛乳 あられ	御飯	おたのしみ献立	おたのしみおやつ
16 金	牛乳 せんべい	御飯	ささみフライ もやしスープ	170 kcal 216 kcal コールスローサラダ 牛乳・ミルク パイ
17 土	牛乳 ビスケット	御飯	五目味噌汁	90 kcal 114 kcal
19 月	牛乳 ウエハース	御飯	カレー バナナ	182 kcal 227 kcal 福神漬 豆腐ドーナツ

日付	3歳未満児		昼食	午後のおやつ
	午前おやつ	主食		
20 火	牛乳 クッキー	御飯	魚の煮つけ 味噌汁	春雨サラダ 231 kcal 289 kcal 牛乳・ミルク クラッカーサンド
21 水	牛乳 かりんとう	御飯	チキンライス	231 kcal 卵スープ 346 kcal 簡単お好み焼き
22 木	牛乳 クラッカー	御飯	豆腐の味噌からめ ツナとキュウリのマヨ和え	すまし汁 223 kcal 279 kcal 牛乳・ミルク ウエハース
23 金	牛乳 カステラ	御飯	鶏肉のレモン煮 わかめスープ	スペゲティサラダ 259 kcal 324 kcal 牛乳・ミルク あられ
24 土	牛乳 パイ	御飯	ハヤシシチュー	117 kcal 146 kcal
26 月	牛乳 ボーロ	御飯	鶏肉とじやが芋の南蛮煮 すまし汁	138 kcal 172 kcal 牛乳かん
27 火	牛乳 バナナ	御飯	若鶏の照り焼き 味噌汁	野菜サラダ 250 kcal 314 kcal 牛乳・ミルク サブレ
28 水	牛乳 あられ	御飯	チャーハン スープ	190 kcal 295 kcal 牛乳・ミルク りんごジャムサンド
29 木	牛乳 せんべい	御飯	鯛のみぞれがけ 味噌汁	マセドアンサラダ 274 kcal 344 kcal 牛乳・ミルク ビスケット
30 金	牛乳 ビスケット	御飯	チキンレバーの佃煮 味噌汁	マカロニサラダ 197 kcal 248 kcal 牛乳・ミルク カステラ
31 土	牛乳 ウエハース	御飯	どさんこ汁	82 kcal 104 kcal

手作りおやつ

7日(水)

14日(水)

19日(月)

20日(火)

21日(水)

26日(月)

28日(水)