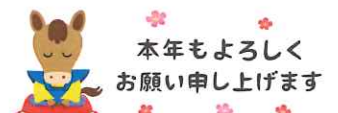


令和8年1月予定献立表

未満児

日付	5日	6日	7日	8日	9日鏡開き★	10日
午前おやつ	野菜ジュース	ビスコ 麦茶	せんべい 麦茶	ヨーグルト	ゼリー	
昼食	キーマカレー (ひき肉、玉ねぎ、人参) マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、人参) わかめスープ (わかめ、しいたけ、コーン) ゼリー	照り焼きチキン ほうれん草ゆかり和え (ほうれん草、白菜、人参) みそ汁 (豆腐、もやし、しめじ) りんご	サバのみそ煮 もやしカレーソテー (もやし、ウィンナー、玉ねぎ、ピーマン) 七草風汁 (カブ、ほうれん草、大根、豆腐) みかん	ミートソーススパゲティ (ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) わかめツナ胡麻和え (わかめ、キャベツ、ツナ) コーンスープ (コーン、玉ねぎ、ベーコン) ゼリー	鶏大根 (鶏肉、大根、人参) ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、もやし、かまぼこ) すまし汁 (白菜、お豆腐、わかめ) みかん	
午後おやつ	たい焼き 麦茶 エネルギー：459kcal 脂質：11.3g たんばく質：11.5g 塩分：0.9g	◎ミルクマフィン 牛乳 エネルギー：463kcal 脂質：19.8g たんばく質：16.4g 塩分：1.0g	◎スイートポテト 牛乳 エネルギー：478kcal 脂質：14.9g たんばく質：20.0g 塩分：0.9g	◎チーズパン 麦茶 エネルギー：487kcal 脂質：13.7g たんばく質：18.0g 塩分：1.4g	◎ドロップクッキー 麦茶 エネルギー：481kcal 脂質：17.2g たんばく質：14.8g 塩分：1.1g	
日付	12日	13日	14日お正月お楽しみ会★	15日	16日★地産地消★	17日
午前おやつ		りんごジュース	ビスケット 牛乳	クラッカー 麦茶	せんべい 麦茶	
昼食	 ハンバーグトマトソース (えのき、しめじ、玉ねぎ) 春雨サラダ (春雨、胡瓜、ハム、卵) みそ汁 (なめこ、お豆腐、わかめ) フルーチェ	松風焼き 黒豆添え (鶏、鶏卵、長ねぎ、玉ねぎ) 紅白なます (大根、人参、しらす) さつま芋ぜんざい みかん	からあげ 海藻サラダ (海藻、人参、胡瓜) ほうれん草スープ (ほうれん草、玉ねぎ、人参) みかん	チャフチェ (鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、春雨、ニラ) かぼちゃの甘煮 わかたまスープ (卵、わかめ、えのき、しいたけ) バナナ	麻婆豆腐 (鶏肉、ひき肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、ニラ) ブロッコリーカニカマ (ブロッコリー、かにカマ、コーン) 白菜さつと煮 (油揚げ、白菜、小松菜) りんご	
午後おやつ		◎きなこスコーン 牛乳 エネルギー：497kcal 脂質：13.7g たんばく質：13.3g 塩分：1.2g	◎豆腐ドーナツ 麦茶 エネルギー：502kcal 脂質：14.7g たんばく質：18.1g 塩分：1.0g	カルシウムウエハース 牛乳 エネルギー：457kcal 脂質：17.8g たんばく質：13.7g 塩分：1.5g	◎おさつまフィン 牛乳 エネルギー：477kcal 脂質：15.8g たんばく質：20.8g 塩分：1.3g	
日付	19日	20日 北陸復興応援メニュー	21日	22日	23日	24日
午前おやつ	野菜ジュース	ビスコ 麦茶	ジョア	ビスケット 麦茶	ヨーグルト	
昼食	ミートボール和風あん ポテトサラダ (じゃが芋、胡瓜、人参) わかめスープ (わかめ、長ねぎ、しいたけ、えのき) フルーチェ	石川とり野菜みそ煮 (鶏肉、白菜、人参、しいたけ、ブロッコリー) ちくわの磯部揚げ すまし汁 (かまぼこ、もやし、ほうれん草) バナナ	からあげ 海藻サラダ (海藻、人参、胡瓜) ほうれん草スープ (ほうれん草、玉ねぎ、人参) みかん	ハッシュドポーク (豚肉、玉ねぎ) アスパラソテー (アスパラ、人参、ベーコン、コーン、キャベツ) 煮し鶏中華和え (さきみ、チンゲン菜、もやし、人参) ボンカン	長崎風ちゃんぽん (鶏肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、かまぼこ、ニラ) 餃子 ナムル (もやし、人参、胡瓜) ゼリー	
午後おやつ	◎マシュマロドロップクッキー 牛乳 エネルギー：494kcal 脂質：16.2g たんばく質：13.7g 塩分：1.5g	◎みたらしまカロニ 牛乳 エネルギー：488kcal 脂質：12.0g たんばく質：16.4g 塩分：1.7g	◎コーンマヨトースト 牛乳 エネルギー：466kcal 脂質：13.7g たんばく質：19.8g 塩分：1.9g	◎胡麻マフィン 牛乳 エネルギー：479kcal 脂質：18.0g たんばく質：16.2g 塩分：0.9g	◎ゆかりおにぎり 麦茶 エネルギー：467kcal 脂質：7.1g たんばく質：15.3g 塩分：1.2g	
日付	26日	27日	28日★地産地消★	29日	30日	31日
午前おやつ	りんごジュース	ゼリー	クラッカー 牛乳	ジョア	ビスコ 麦茶	
昼食	ポークチャップ (豚肉、玉ねぎ) さつまいも甘煮 やさいスープ (コーン、人参、グリーンピース、ほうれん草) ジャムヨーグルト	スパニッシュオムレツ (卵、ベーコン、玉ねぎ、じゃが芋、ピーマン) ビーフンサラダ (ビーフン、胡瓜、卵、ハム) みそ汁 (豆腐、白菜、人参) オレンジ	すき焼き風煮 (鶏肉、豆腐、人参、しいたけ、長ねぎ) かわりしおきんぴら (ヤーコン、人参、さつまいも) ほうれん草のお浸し (ほうれん草、油揚げ、えのき) りんご	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き 豆菜サラダ (大豆、チンゲン菜、キャベツ、かにカマ) パンフキンポタージュ (かぼちゃ、玉ねぎ) ゼリー	鶏肉の塩こうじ焼き マセドアンサラダ (じゃが芋、胡瓜、コーン) 豚汁 (豚肉、白菜、ごぼう、人参、長ねぎ、大根) ボンカン	
午後おやつ	◎コーンフレックおこし 牛乳 エネルギー：492kcal 脂質：11.8g たんばく質：14.2g 塩分：1.0g	◎おからの実クッキー 麦茶 エネルギー：487kcal 脂質：16.8g たんばく質：13.0g 塩分：1.4g	◎プリン エネルギー：476kcal 脂質：19.8g たんばく質：17.5g 塩分：0.7g	◎おかかチーズおにぎり 麦茶 エネルギー：462kcal 脂質：10.4g たんばく質：19.7g 塩分：1.3g	クッキー 牛乳 エネルギー：463kcal 脂質：18.3g たんばく質：16.5g 塩分：1.1g	
日付	あけましておめでとうございます					
昼食	 本年もよろしく お願い申し上げます					ごはんいらない日 8日、23日、29日 未満児は毎日主食提供です
午後おやつ						

3歳未満児…エネルギー 448kcal (467) たんばく質 15.6g (19.8) 脂質 14.5g (13.0) 塩分 1.3g (1.4)
3歳以上児…エネルギー 514kcal (574) たんばく質 17.1g (24.4) 脂質 18.2g (15.9) 塩分 1.6g (1.5)
※()内は給食栄養目標値です。栄養価にごはんも含まれています。

※都合により一部変更する場合があります。