

# 1月 予定献立

	1月4日 (水)	1月5日 (木)	1月6日 (金)	1月7日 (土)	
	#牛乳・お菓子 豚汁 スパゲティサラダ フルーツ *ごはん	#フルーツ 肉じゃが ハムマリネ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 豚肉と豆腐の煮物 ツナサラダ フルーツ *ごはん	#ヨーグルト 挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん	
	牛乳 せんべい	牛乳 クッキー	ヨーグルト		
	エネルギー 370 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 389 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 337 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 14.2 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 146 kcal たんぱく質 3.3 g 脂質 0.1 g 食塩相当量 g	
1月9日 (月)	1月10日 (火)	1月11日 (水)	1月12日 (木)	1月13日 (金)	1月14日 (土)
成人の日	#牛乳・お菓子 大豆五目煮 シルバーサラダ 七草スープ フルーツ *ごはん	#野菜スティック 魚の黄金焼 ごま酢和え かぶと油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#フルーツ 松風焼 大根サラダ 雑煮風汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 カレーライス ゴボウサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん	#麦茶・お菓子 コーンクリームフライ ポテトサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
	麦茶 きなこだんご	牛乳 ピザトースト	牛乳 ロールケーキ	フルーツポンチ	
	エネルギー 340 kcal たんぱく質 12.1 g 脂質 7.5 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 368 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 407 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 375 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 181 kcal たんぱく質 4.9 g 脂質 3.8 g 食塩相当量 0.1 g
1月16日 (月)	1月17日 (火)	1月18日 (水)	1月19日 (木)	1月20日 (金)	1月21日 (土)
#野菜スティック ごほうハンバーグ えのきとツナの おろし和え 白菜のスープ ヤクルト *ごはん	#フルーツ サバのみそ煮 おひたし 呉汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 肉豆腐 ミックスサラダ 小女子佃煮 フルーツ *ごはん	#野菜スティック サンマの揚げおろし煮 菜の花和え 白菜と油揚げのみそ汁 フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 おでん 華風サラダ 鮭ふりかけ フルーツ *ごはん	#ヤクルト かぼちゃコロッケ スパゲティサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
	牛乳 カップケーキ	麦茶 ヨーグルトケーキ	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ホットケーキ	
	エネルギー 373 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 340 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 364 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 378 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 393 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.0 g
1月23日 (月)	1月24日 (火)	1月25日 (水)	1月26日 (木)	1月27日 (金)	1月28日 (土)
#フルーツ ほうれん草の牛乳スープ ちりめんサラダ ヤクルト *ごはん	#牛乳・お菓子 <b>【ごはん いりません】</b> しょうゆラーメン ひじきドレッシング サラダ ラフランスのゼリー	#野菜スティック 魚フライ 野菜とコーンの 玉子炒め 若布スープ フルーツ *ごはん	#フルーツ エビのクリーム煮 中華風サラダ ふりかけ フルーツ *ごはん	#牛乳・お菓子 魚のマヨネーズ焼き ほうれん草の 庄内麩和え 大根とうす揚げの みそ汁 フルーツ *ごはん	#ヤクルト 挽肉コロッケ マカロニサラダ 牛乳 フルーツ *ごはん
	牛乳 ツナサンド	麦茶 パウンドケーキ	牛乳 サツマイモかりんとう	牛乳 蒸しカステラ	
	エネルギー 400 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 438 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 8.7 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 357 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 387 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 351 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 1.5 g
1月30日 (月)	1月31日 (火)	<div style="border: 2px solid blue; padding: 10px; text-align: center;"> <p>◀ 食育目標 ▶</p> <p><b>規則正しい生活リズムでバイキンバイバイ</b></p> </div>			
#牛乳・お菓子 すき焼き風煮 三色ナムル チーズ納豆 ヤクルト *ごはん	#野菜スティック 魚の竜田揚げ ひじき煮 あさりのみそ汁 フルーツ *ごはん				
牛乳 カリカリトースト	麦茶 ふもち				
	エネルギー 341 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 378 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.5 g			

(予定献立は都合により変更になる事もあります。)

(#はりす・うさぎ組午前おやつ、\*はプラスメニューです。)