２０２６年

１月　献立表

笠原ひまわり保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前				1	2	3
昼食				元旦	年始休園	年始休園
午後						
午前	5 牛乳	6 牛乳	7 牛乳	8 牛乳	9 牛乳	10
昼食	御飯（麦入り）、お煮しめ、紅白なます、黒豆、味噌汁、みかん	高野豆腐のそぼろ丼、ほうれん草のごま和え、味噌汁、りんご	鶏南蛮うどん、コロッケ、さつま揚げと小松菜の生姜和え、バナナ	御飯、鯖のチーズフライ風、コールスローサラダ、味噌汁、みかん	食パン（いちごジャム）、ポークチャップソテー、海藻サラダ、スープ、りんご	おにぎり（２個） バナナ
午後	牛乳、栗きんとん 	牛乳、ひとくちミートパイ	牛乳、七草風がゆ 	牛乳、ニラチヂミ	牛乳、里芋ごはん	麦茶、たべっ子どうぶつ
午前	12	13 牛乳	14 牛乳	15 牛乳	16 牛乳	17
昼食	成人の日	御飯、豚肉の生姜焼き、千切り野菜、味噌汁、りんご	スパゲティナポリタン、魚肉ソーセージのサラダ、蒸しブロッコリー、スープ、バナナ	御飯、鶏肉の梅しそ炒め、根菜きんぴら、味噌汁、みかん	☆世界の料理～カナダ～☆ ライ麦パン、サーモンのメープル焼き、プーティン、コンソメスープ、りんご	おにぎり（２個） バナナ
午後		牛乳、かきもち 	牛乳、セサミトースト	牛乳、さつまいもカップケーキ	牛乳、いなり寿司	麦茶、揚げせんべい
午前	19 牛乳	20 牛乳	21 牛乳	22 牛乳	23 牛乳	24
昼食	御飯（麦入り）、鶏肉と野菜の甘辛味噌炒め、バンサンスー、すまし汁、みかん	スタミナ豚丼、もやしときゅうりのサラダ、味噌汁、りんご	焼きそば、ほうれん草とちくわのおかかマヨ和え、すまし汁、バナナ	御飯、鱈の海苔唐揚げ、小松菜のごま和え、味噌汁、みかん	食パン（ブルーベリージャム）、鶏肉と野菜のトマト煮、カリフラワーサラダ、スープ、りんご	おにぎり（２個） バナナ
午後	牛乳、チーズホットケーキ	牛乳、きな粉あめ	牛乳、ココア揚げパン	牛乳、かぼちゃ蒸しパン	牛乳、ツナチャーハン	麦茶、キャラメルコーン
午前	26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳	29 牛乳	30 牛乳	31
昼食	御飯（麦入り）、酢豚風ミートボール、もやしとちくわの和え物、スープ、みかん	御飯、レバーのかりん揚げ、大根サラダ、味噌汁、りんご	具だくさんしょうゆラーメン、とり天、かぼちゃの甘煮、バナナ	☆誕生会メニュー☆ お赤飯、さつまいもとチーズの肉巻き、マカロニサラダ、味噌汁、フルーツポンチ	ロールパン、鮭とブロッコリーのグラタン、コーンサラダ、スープ、りんご	おにぎり（２個） バナナ
午後	牛乳、チョココーンフレーク	牛乳、青菜団子入りおしるこ	牛乳、BLTトースト	牛乳、ブルーベリーヨーグルトムース	牛乳、カルシウムおにぎり	麦茶、サッポロポテト

※献立は材料により変更になる場合があります。

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子ども達に負けないよう、美味しく楽しい給食を心を込めて作っていきたいと思います。
今月はおせち料理・七草がゆ・鏡開き　などお正月の定番行事メニューが盛りだくさんです。日本の行事に親しみを持てるよう、子ども達の食べやすい食事で提供します。お楽しみに☺

	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	ﾀﾝﾊﾟｸ g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	597	24.7	19.4	325	2.9	523	0.38	0.54	36	5	1.9
目標量	530	21.2	14.7	230	2.2	179	0.29	0.33	17	4.2	1.7
充足率(%)	113	117	132	141	132	292	131	164	212	119	111
3才未満児	507	21.1	17.4	314	2.2	439	0.32	0.52	28	3.9	1.6
目標量	514	20.4	14.4	221	2.1	172	0.28	0.32	17	4.1	1.6
充足率(%)	99	103	121	142	105	255	114	163	165	95	100

栄養士