



## 1月の幼児食

2026年

	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				<b>年始休園日</b>																																										
午後																																														
午前	5 麦茶、ぱりんこ	6 牛乳	7 牛乳	8 ドリンクヨーグルト	9 牛乳	10 麦茶、ギンピスアスパラガス																																								
昼食	ケチャップライス ブロッコリーサラダ わかめスープ みかん缶	ご飯 鮭のチーズ焼き ちくわと青菜のさっと煮 お雑煮風汁 バナナ	ご飯 スタミナ納豆 昆布の煮物 切り干し大根のみぞ汁 オレンジ	ご飯 お好み焼き風卵焼き きゅうりの酢の物 豆腐とえのきのすまし汁 バナナ	ご飯 ぶりの角煮 ひじきの煮物 さつま芋のみぞ汁 りんご	ご飯 ツナじゃが もやしのみぞ汁 バナナ																																								
午後	牛乳、星たべよ	牛乳、かぼちゃのあべかわ	牛乳、七草粥風	牛乳、うす焼きせんべい	牛乳、豆腐ドーナツ	麦茶、ココナッツサブレ																																								
午前	12	13 麦茶、白い風船	14 牛乳	15 りんごジュース	16 牛乳	17 麦茶、ぼたぼた焼																																								
昼食	成人の日		ご飯 さばのカレー風味焼き こまつな海苔とえ さつまいもとしめじのみぞ汁 オレンジ	米粉パン コロッケ ツナサラダ コンソメスープ りんご	あんかけ焼きそば 小松菜とちくわのごまマヨ和え 中華スープ バナナ	ご飯 タラのホイル焼き にんじんしりしり えのきのすまし汁 グレープフルーツ	鶏の照り焼き丼 納豆と大根のみぞ汁 バナナ																																							
午後		牛乳、星たべよ	牛乳、しらすおにぎり	牛乳、いちごジャムサンド	麦茶、フルーツヨーグルト	麦茶、ホームパイ																																								
午前	19 牛乳	20 牛乳	21 麦茶、ギンピスアスパラガス	22 ドリンクヨーグルト	23 牛乳	24 麦茶、ぱりんこ																																								
昼食	マーボー丼 もやしのナムル はるさめと海苔のスープ グレープフルーツ	食育ごはん たらの照り焼き ヘルシーナポリタン 白菜のあっさり和え じゃが芋と玉ねぎのみぞ汁 りんご	ご飯 タンドリーチキン 切り干し大根のサラダ なめこのみぞ汁 パイン缶	ゆかりご飯 さばの竜田揚げ ほうれん草の納豆和え わかめのすまし汁 バナナ	ご飯 レバーのオーロラソースあえ 切り干し大根と小松菜のソテー なすのみぞ汁 オレンジ	キーマカレーライス わかめと豆腐のスープ バナナ																																								
午後	牛乳、じゃこマヨトースト	麦茶、フルーチェ	牛乳、ココナッツサブレ	牛乳、白い風船	牛乳、カルシウムせんべい	麦茶、ホームパイ																																								
午前	26 牛乳	27 麦茶、ヨーグルト	28 牛乳	29 ぶどうジュース	30 牛乳	31 麦茶、カルシウムせんべい																																								
昼食	カレーライス コールスローサラダ わかめスープ オレンジ	ご飯 さわらのもみじ焼き 昆布の煮物 わかめのすまし汁 バナナ	豆乳きのこクリームパスタ かぼちゃとブロッコリーの和風あん オクラのスープ オレンジ	ご飯 厚揚げと豚肉のみぞ煮 はるさめサラダ 中華スープ バナナ	お麸入り親子丼 じゃがベーコン 青菜とえのきのすまし汁 りんご	ひじきチャーハン わかめスープ バナナ																																								
午後	牛乳、ごまラスク	牛乳、ぼたぼた焼き	牛乳、おかかチーズおにぎり	牛乳、マカロニきなこ	牛乳、ぱりんこ	麦茶、ホームパイ																																								
	<p>☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。</p> <p>☆7日は、七草の日メニューとなっております。</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー</th> <th>タンパク</th> <th>脂質</th> <th>食塩</th> </tr> <tr> <th>目標量</th> <th>cal</th> <th>g</th> <th>g</th> <th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3才以上児</td> <td>585</td> <td>23.9</td> <td>18.5</td> <td>1.4</td> </tr> <tr> <td>目標量</td> <td>508</td> <td>20.3</td> <td>14.1</td> <td>1.4</td> </tr> <tr> <td>充足率(%)</td> <td>115</td> <td>118</td> <td>131</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>3才未満児</td> <td>472</td> <td>19.2</td> <td>15</td> <td>1.2</td> </tr> <tr> <td>目標量</td> <td>464</td> <td>18.6</td> <td>12.9</td> <td>1.4</td> </tr> <tr> <td>充足率(%)</td> <td>102</td> <td>103</td> <td>116</td> <td>86</td> </tr> </tbody> </table>							エネルギー	タンパク	脂質	食塩	目標量	cal	g	g	g	3才以上児	585	23.9	18.5	1.4	目標量	508	20.3	14.1	1.4	充足率(%)	115	118	131	100	3才未満児	472	19.2	15	1.2	目標量	464	18.6	12.9	1.4	充足率(%)	102	103	116	86
	エネルギー	タンパク	脂質	食塩																																										
目標量	cal	g	g	g																																										
3才以上児	585	23.9	18.5	1.4																																										
目標量	508	20.3	14.1	1.4																																										
充足率(%)	115	118	131	100																																										
3才未満児	472	19.2	15	1.2																																										
目標量	464	18.6	12.9	1.4																																										
充足率(%)	102	103	116	86																																										
																																														
	<p>新年あけましておめでとうございます！</p> <p>今年もこどもたちが毎日楽しく食事できるよう、保育園では栄養満点の給食をお届けします。1月は、お正月にちなんだメニューとして「お雑煮風汁」を提供します。お餅は安全面を考慮して入れずに、こどもたちも安心して食べられるよう工夫しています。</p>																																													



	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					年始休園日		
午後							
午前	5 麦茶、野菜家族	6 牛乳	7 牛乳	8 ドリンクヨーグルト	9 牛乳	10 麦茶、小魚せんべい	
昼食	ケチャップライス(軟飯) ブロッコリーサラダ わかめスープ オレンジ	軟飯 鮭のチーズ焼き ちくわと青菜のさっと煮 けんちん汁 バナナ	軟飯 スタミナ納豆 昆布の煮物 切り干し大根のみぞ汁 オレンジ	軟飯 肉野菜炒め きゅうりの酢の物 豆腐とえのきのすまし汁 バナナ	軟飯 ぶりの角煮 ひじきの煮物 さつま芋のみぞ汁 りんご	軟飯 ツナじゃが もやしのみぞ汁 バナナ	
午後	牛乳、小魚せんべい	牛乳、かぼちゃのあべかわ	牛乳、七草粥風	牛乳、ミルクウエハース	牛乳、豆腐ドーナツ	麦茶、かぼちゃクッキー	
午前	12	13 麦茶、ハイハイン	14 牛乳	15 りんごジュース	16 牛乳	17 麦茶、ハイハイン	
昼食	成人の日		軟飯 さばのカレー風味焼き こまつなめの海苔和え さつまいもとしめじのみぞ汁 オレンジ	食パン じゃが芋のそぼろ煮 ツナサラダ コンソメスープ りんご	あんかけ焼きそば 小松菜とちくわのごまマヨ和え 中華スープ バナナ	軟飯 タラのホイル焼き にんじんしりしり えのきのすまし汁 グレープフルーツ	鶏の照り焼き丼(軟飯) 納豆と大根のみぞ汁 バナナ
午後		牛乳、ミルクウエハース	牛乳、しらすおにぎり(軟飯)	牛乳、いちごジャムサンド	麦茶、バナナヨーグルト	麦茶、かぼちやクッキー	
午前	19 牛乳	20 牛乳	21 麦茶、動物ピスケット	22 ドリンクヨーグルト	23 牛乳	24 麦茶、小魚せんべい	
昼食	マーボー丼(軟飯) もやしのナムル はるさめと海苔のスープ グレープフルーツ	軟飯 たらのブロッコリーあんかけ 白菜の味噌おか和え じゃが芋のクリーミースープ りんご	軟飯 タンドリーチキン 切り干し大根のサラダ なめこのみぞ汁 オレンジ	軟飯 さばの竜田揚げ ほうれん草の納豆和え わかめのすまし汁 バナナ	軟飯 鶏肉のオーロラソースあえ 切り干し大根と小松菜のソテー なすのみぞ汁 オレンジ	キーマカレーライス(軟飯) わかめと豆腐のスープ バナナ	
午後	牛乳、じゃこマヨトースト	牛乳、かぼちゃクッキー	牛乳、小魚せんべい	牛乳、ハイハイン	牛乳、どうぶつピスケット	麦茶、かぼちやクッキー	
午前	26 牛乳	27 麦茶、ヨーグルト	28 牛乳	29 ぶどうジュース	30 牛乳	31 麦茶、ハイハイン	
昼食	カレーライス(軟飯) コールスローサラダ わかめスープ オレンジ	軟飯 さわらののみじ焼き 昆布の煮物 わかめのすまし汁 バナナ	豆乳きのこクリームパスタ かぼちゃとブロッコリーの和風あん オクラのスープ オレンジ	軟飯 厚揚げと豚肉のみぞ煮 はるさめサラダ 中華スープ バナナ	お麸入り鶏肉丼 じゃがベーコン 青菜とえのきのすまし汁 りんご	ひじきチャーハン(軟飯) わかめスープ バナナ	
午後	牛乳、ごまトースト	牛乳、ミルクウエハース	牛乳、おかかチーズおにぎり	牛乳、マカロニきなこ	牛乳、小魚せんべい	麦茶、ウエハース	
	☆発注や園の行事の関係で献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。 ☆ミルクは個人に合わせて提供します。 ☆7日は七草の日メニューとなっております。			新年あけましておめでとうございます！ 今年もこどもたちが毎日楽しく食事できるよう、保育園では栄養満点の給食をお届けします。1月は、お正月にちなんだメニューとして「お雑煮風汁」を提供します。お餅は安全面を考慮して入れずに、こどもたちも安心して食べられるよう工夫しています。			



## 1月の離乳食(9-11か月)



2026年

	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						
午後						
午前	5 麦茶、野菜家族	6 麦茶、ヨーグルト	7 麦茶、ヨーグルト	8 麦茶、ヨーグルト	9 麦茶、ヨーグルト	10 麦茶、小魚せんべい
昼食	全粥 鶏ひき肉のそぼろ煮 ブロッコリーサラダ わかめスープ オレンジ	全粥 鮭のみぞ煮 けんちん汁 バナナ	全粥 スタミナ納豆 切り干し大根のみぞ汁 オレンジ	全粥 肉野菜炒め きゅうり和え 豆腐とえのきのすまし汁 バナナ	全粥 さけのしょうゆ煮 さつま芋のみぞ汁 りんご	全粥 ツナじゃが もやしのみぞ汁 バナナ
午後	麦茶、小魚せんべい	麦茶、かぼちゃのあべかわ	麦茶、七草粥風	麦茶、ミルクウエハース	麦茶、きな粉フレンチ	麦茶、かぼちゃクッキー
午前	12	13 麦茶、ヨーグルト	14 麦茶、ヨーグルト	15 麦茶、ヨーグルト	16 麦茶、ヨーグルト	17 麦茶、ハイハイ
昼食	<b>成人の日</b> 全粥 さけと野菜の煮物 さつまいもとしめじのみぞ汁 オレンジ	食パン 野菜そぼろ煮 コンソメスープ バナナ	全粥 小松菜の和えもの 豆腐スープ バナナ	全粥 タラのホイル焼き えのきのすまし汁 オレンジ	全粥 鶏肉のとろみ煮 納豆と大根のみぞ汁 バナナ	
午後		麦茶、ミルクウエハース	麦茶、わかめ粥	麦茶、手づかみ食パン	麦茶、ハイハイ	麦茶、かぼちゃクッキー
午前	19 麦茶、ヨーグルト	20 麦茶、ヨーグルト	21 麦茶、ヨーグルト	22 麦茶、ヨーグルト	23 麦茶、ヨーグルト	24 麦茶、小魚せんべい
昼食	全粥 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のみぞ汁 オレンジ	全粥 たらのブロッコリーあんかけ 白菜の味噌おかか和え じやが芋のクリーミースープ りんご	全粥 鶏の照り焼き 切干し大根のサラダ なめこのみぞ汁 オレンジ	主食 さけの出汁煮 ほうれん草の納豆和え わかめのすまし汁 バナナ ミルク	全粥 鶏肉の照り煮 切干大根と小松菜のソテー なすのみぞ汁 オレンジ	全粥 鶏肉のとろみ煮 わかめと豆腐のスープ バナナ
午後	麦茶、手づかみ食パン	麦茶、かぼちゃクッキー	麦茶、小魚せんべい	麦茶、ハイハイ	麦茶、どうぶつビスケット	麦茶、やきいもクッキー
午前	26 麦茶、ヨーグルト	27 麦茶、ヨーグルト	28 麦茶、ヨーグルト	29 麦茶、ヨーグルト	30 麦茶、ヨーグルト	31 麦茶、ハイハイ
昼食	全粥 ボトフ わかめのすまし汁 オレンジ	全粥 鮭のもみじあんかけ煮 わかめのすまし汁 バナナ	豆乳きのこクリームパスタ かぼちゃとブロッコリーの和風あん オクラのスープ オレンジ	全粥 豚肉のみぞ煮 はるさめサラダ 豆腐スープ バナナ	お麸入り鶏肉丼 じゃが炒め 青菜とえのきのすまし汁 りんご	全粥 野菜とろみ煮 わかめスープ バナナ
午後	麦茶、手づかみ食パン	麦茶、ミルクウエハース	麦茶、おかか粥	牛乳、マカロニきなこ	麦茶、小魚せんべい	麦茶、ウエハース
	☆発注や園の行事の関係で献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。 ☆ミルクはお夙と午後おやつに提供します。	☆7日は七草の日メニューとなっております。			新年あけましておめでとうございます！	
					今年もこどもたちが毎日楽しく食事できるよう、保育園では栄養満点の給食をお届けします。1月は、お正月にちなんだメニューとして「お雑煮風汁」を提供します。お餅は安全面を考慮して入れずに、こどもたちも安心して食べられるよう工夫しています。	



## 1月の離乳食(7-8か月)



2026年

	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					<b>年始休園日</b>		
午後							
午前	5 麦茶、野菜家族	6 麦茶、ヨーグルト	7 麦茶、ヨーグルト	8 麦茶、ヨーグルト	9 麦茶、ヨーグルト	10 麦茶、小魚せんべい	
昼食	7倍粥 鶏ひき肉の野菜煮 オレンジ ミルク	7倍粥 さけ煮 野菜のすまし汁 バナナ ミルク	7倍粥 納豆 たまねぎのすまし汁 オレンジ ミルク	7倍粥 鶏ささみのだし煮 バナナ ミルク	7倍粥 さけ煮 さつま芋のすまし汁 りんご ミルク	7倍粥 ツナじゃが 凍り豆腐のすまし汁 バナナ ミルク	
午後	ミルク、小魚せんべい	ミルク、かぼちゃのあべかわ	ミルク、七草粥風	ミルク、ハイハイ	ミルク、パン粥	ミルク、ひじきせんべい	
午前	12	13 麦茶、ヨーグルト	14 麦茶、ヨーグルト	15 麦茶、ヨーグルト	16 麦茶、ヨーグルト	17 麦茶、ハイハイ	
昼食	<b>成人の日</b>		7倍粥 さけと野菜の煮物 さつまいものすまし汁 オレンジ ミルク	パン粥 そぼろ煮 高野豆腐のスープ バナナ ミルク	あんかけうどん 小松菜の和えもの 豆腐スープ バナナ	7倍粥 鮭の野菜煮 豆腐のすまし汁 オレンジ ミルク	7倍粥 鶏肉のとろみ煮 バナナ ミルク
午後		ミルク、ハイハイ	ミルク、おかか粥	ミルク、パン粥	ミルク、ハイハイ	ミルク、ひじきせんべい	
午前	19 麦茶、ヨーグルト	20 麦茶、ヨーグルト	21 麦茶、ヨーグルト	22 麦茶、ヨーグルト	23 麦茶、ヨーグルト	24 麦茶、小魚せんべい	
昼食	7倍粥 豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のすまし汁 オレンジ ミルク	7倍粥 鮭のブロッコリーあんかけ じゃが芋のクリーミースープ りんご	7倍粥 鶏ささみと人参の出汁煮 豆腐のすまし汁 オレンジ ミルク	7倍粥 さけの出汁煮 ほうれん草の納豆和え わかめのすまし汁 バナナ ミルク	7倍粥 鶏ささみのだし煮 なすのすまし汁 オレンジ ミルク	7倍粥 鶏肉のとろみ煮 豆腐スープ バナナ ミルク	
午後	ミルク、パン粥	ミルク、ハイハイ	ミルク、小魚せんべい	ミルク、ハイハイ	ミルク、ひじきせんべい	ミルク、ハイハイ	
午前	26 ヨーグルト、麦茶	27 麦茶、ヨーグルト	28 麦茶、ヨーグルト	29 麦茶、ヨーグルト	30 麦茶、ヨーグルト	31 麦茶、ハイハイ	
昼食	7倍粥 ボトル 人参のすまし汁 オレンジ ミルク	7倍粥 鮭のもみじあんかけ煮 たまねぎのすまし汁 バナナ ミルク	豆乳パスタ かぼちゃとブロッコリーの和風あん オレンジ ミルク	7倍粥 豆腐の和風あんかけ バナナ ミルク	7倍粥 鶏ささみの野菜煮 りんご ミルク	7倍粥 納豆 にんじんのすまし汁 バナナ ミルク	
午後	ミルク、パン粥	ミルク、ハイハイ	ミルク、おかか粥	ミルク、マカロニきなこ	ミルク、ハイハイ	ミルク、小魚せんべい	
	☆発注や園の行事の関係で献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。						
	☆ミルクはお昼と午後おやつに提供します。						
	☆7日は七草の日メニューとなっております。						
	<p><b>新年あけましておめでとうございます！</b></p> <p>今年もこどもたちが毎日楽しく食事できるよう、保育園では栄養満点の給食をお届けします。1月は、お正月にちなんだメニューとして「お雑煮風汁」を提供します。お餅は安全面を考慮して入れずに、こどもたちも安心して食べられるよう工夫しています。</p>						

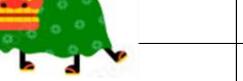
## ハピネス保育園



## 1月の幼児食(卵アレルギー)



2026年

	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					<b>年始休園日</b>																																											
午後																																																
午前	5 麦茶、ぱりんこ	6 牛乳	7 牛乳	8 ドリンクヨーグルト	9 牛乳	10 麦茶、ギンピスアスパラガス																																										
昼食	ケチャップライス プロッコリーサラダ わかめスープ みかん缶	ご飯 鮭のチーズ焼き ちくわと青菜のさっと煮 お雑煮風はつと汁 バナナ	ご飯 スタミナ納豆 昆布の煮物 切り干し大根のみそ汁 オレンジ	ご飯 豚キャベツ きゅうりの酢の物 豆腐とえのきのすまし汁 バナナ	ご飯 ぶりの角煮 ひじきの煮物 さつま芋のみそ汁 りんご	ご飯 ツナじゃが もやしのみそ汁 バナナ																																										
午後	牛乳、星たべよ	牛乳、かぼちゃのあべかわ	牛乳、七草粥風	牛乳、うす焼きせんべい	牛乳、豆腐ドーナツ	麦茶、ココナツツサブレ																																										
午前	12	13 麦茶、白い風船	14 牛乳	15 りんごジュース	16 牛乳	17 麦茶、ぼたぼた焼き																																										
昼食	<b>成人の日</b>		ご飯 さばのカレー風味焼き こまつな海苔和え さつまいもとしめじのみそ汁 オレンジ	食パン コロッケタ ツナサラダ コンソメスープ りんご	あんかけ焼きそば 小松菜とちくわのごま Mayo 和え 中華スープ バナナ	ご飯 タラのホイル焼き にんじんじりしり えのきのすまし汁 グレープフルーツ	鶏の照り焼き丼 納豆と大根のみそ汁 バナナ																																									
午後		牛乳、星たべよ	牛乳、しらすおにぎり	牛乳、いちごジャムサンド	麦茶、フルーツヨーグルト	麦茶、ホームパイ																																										
午前	19 牛乳	20 牛乳	21 麦茶、ギンピスアスパラガス	22 ドリンクヨーグルト	23 牛乳	24 麦茶、ぱりんこ																																										
昼食	マーボー丼 もやしのナムル はるさめと海苔のスープ グレープフルーツ	食育ごはん たらの照り焼き ヘルシーポリタン 白菜のあっさり和え じゅが芋と玉ねぎのみそ汁 りんご	ご飯 タンドリーチキン 切干し大根のサラダ なめこのみそ汁 バイン缶	ゆかりご飯 さばの竜田揚げ ほうれん草の納豆和え わかめのすまし汁 バナナ	ご飯 レバのオーロラソースあえ 切干大根と小松菜のソテー なすのみそ汁 オレンジ	キーマカレーライス わかめと豆腐のスープ バナナ																																										
午後	牛乳、じゃこマヨトースト	麦茶、フルーチェ	牛乳、ココナツツサブレ	牛乳、白い風船	牛乳、カルシウムせんべい	麦茶、ホームパイ																																										
午前	26 牛乳	27 麦茶、ヨーグルト	28 牛乳	29 ぶどうジュース	30 牛乳	31 麦茶、カルシウムせんべい																																										
昼食	カレーライス コールスローサラダ わかめスープ オレンジ	ご飯 さわらのものみじ焼き 昆布の煮物 わかめのすまし汁 バナナ	豆乳きのこクリームパスタ かぼちゃとブロッコリーの和風あん オクラのスープ オレンジ	ご飯 厚揚げと豚肉のみそ煮 はるさめサラダ 中華スープ バナナ	お麸入り鶏肉丼 じゃがベーコン 青菜とえのきのすまし汁 りんご	ひじきチャーハン わかめスープ バナナ																																										
午後	牛乳、ごまラスク	牛乳、ぼたぼた焼き	牛乳、おかかチーズおにぎり	牛乳、マカロニきなこ	牛乳、ぱりんこ	麦茶、ホームパイ																																										
☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、 ご了承ください。																																																
☆7日は七草の日メニューとなっております。																																																
				<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー kcal</th> <th>タンパク質 g</th> <th>脂質 g</th> <th>糖質 g</th> <th>食塩 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3才以上児</td> <td>585</td> <td>23.9</td> <td>18.5</td> <td>1.4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>目標量(%)</td> <td>508</td> <td>20.3</td> <td>14.1</td> <td>1.4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>充足率(%)</td> <td>115</td> <td>11.8</td> <td>13.1</td> <td>100</td> <td></td> </tr> <tr> <td>3才未満児</td> <td>472</td> <td>19.2</td> <td>15</td> <td>1.2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>目標量(%)</td> <td>464</td> <td>18.6</td> <td>12.9</td> <td>1.4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>充足率(%)</td> <td>102</td> <td>103</td> <td>116</td> <td>86</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>				エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	糖質 g	食塩 g	3才以上児	585	23.9	18.5	1.4		目標量(%)	508	20.3	14.1	1.4		充足率(%)	115	11.8	13.1	100		3才未満児	472	19.2	15	1.2		目標量(%)	464	18.6	12.9	1.4		充足率(%)	102	103	116	86	
	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	糖質 g	食塩 g																																											
3才以上児	585	23.9	18.5	1.4																																												
目標量(%)	508	20.3	14.1	1.4																																												
充足率(%)	115	11.8	13.1	100																																												
3才未満児	472	19.2	15	1.2																																												
目標量(%)	464	18.6	12.9	1.4																																												
充足率(%)	102	103	116	86																																												
				<p><b>新年あけましておめでとうございます！</b></p> <p>今年もこどもたちが毎日楽しく食事できるよう、保育園では栄養満点の給食をお届けします。1月は、お正月にちなんだメニューとして「お雑煮風汁」を提供します。お餅は安全面を考慮して入れずに、こどもたちも安心して食べられるよう工夫しています。</p>																																												



## 1月の幼児食(小麦・卵アレルギー)



2026年

	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						<b>年始休園日</b>																																						
午後																																												
午前	5 麦茶、ぱりんこ	6 牛乳	7 牛乳	8 ドリンクヨーグルト	9 牛乳	10 麦茶、うす焼きせんべい																																						
昼食	ケチャップライス ブロッコリーサラダ わかめスープ みかん缶	ご飯 鮭のチーズ焼き 青菜のさっと煮 お雑煮風汁 バナナ	ご飯 スタミナ納豆 昆布の煮物 切り干し大根のみぞ汁 オレンジ	ご飯 豚キヤベツ きゅうりの酢の物 豆腐とえのきのすまし汁 バナナ	ご飯 ぶりの角煮 ひじきの煮物 さつま芋のみぞ汁 りんご	ご飯 ツナじゃが もやしのみぞ汁 バナナ																																						
午後	牛乳、星たべよ	牛乳、かぼちゃのあべかわ	牛乳、七草粥風	牛乳、うす焼きせんべい	牛乳、きな粉トースト (米粉パン)	麦茶、米粉クッキー																																						
午前	12	13 麦茶、白い風船	14 牛乳	15 りんごジュース	16 牛乳	17 麦茶、ほたぼた焼き																																						
昼食	<b>成人の日</b>		ご飯 さばのカレー風味焼き こまつな海苔とえ さつまいもとしめじのみぞ汁 オレンジ	米粉パン ボテじゃが ツナサラダ コンソメスープ りんご	中華丼 小松菜のごまマヨ和え 中華スープ バナナ	ご飯 タラのホイル焼き にんじんしりしり えのきのすまし汁 グレープフルーツ																																						
午後		牛乳、星たべよ	牛乳、しらすおにぎり	牛乳、いちごジャムサンド (米粉パン)	麦茶、フルーツヨーグルト	麦茶、米粉クッキー																																						
午前	19 牛乳	20 牛乳	21 麦茶、うす焼きせんべい	22 ドリンクヨーグルト	23 牛乳	24 麦茶、ぱりんこ																																						
昼食	マーボー丼 もやしのナムル はるさめと海苔のスープ グレープフルーツ	食育ごはん たらの照り焼き ヘルシーナポリタン 白菜のあっさり和え じゃが芋と玉ねぎのみぞ汁 りんご	ご飯 タンドリーチキン 切り干し大根のサラダ なめこのみぞ汁 パイン缶	ゆかりご飯 さばの竜田揚げ ほうれん草の納豆和え わかめのすまし汁 バナナ	ご飯 レバーのオーロラソースあえ 切り干し大根と小松菜のソテー なすのみぞ汁 オレンジ	キーマカレーライス わかめと豆腐のスープ バナナ																																						
午後	牛乳、じゃこマヨトースト (米粉パン)	麦茶、フルーチェ	牛乳、米粉クッキー	牛乳、白い風船	牛乳、ぱりんこ	麦茶、星たべよ																																						
午前	26 牛乳	27 麦茶、ヨーグルト	28 牛乳	29 ぶどうジュース	30 牛乳	31 麦茶、ほたぼた焼き																																						
昼食	カレーライス コールスローサラダ わかめスープ オレンジ	ご飯 さわらのもみじ焼き 昆布の煮物 わかめのすまし汁 バナナ	豆乳きのこクリームシチューライス かぼちゃとブロッコリーの和風あん オクラのスープ オレンジ	ご飯 厚揚げと豚肉のみぞ煮 はるさめサラダ 中華スープ バナナ	鶏肉丼 じゃがベーコン 青菜とえのきのすまし汁 りんご	ひじきチャーハン わかめスープ バナナ																																						
午後	牛乳、ごまラスク (米粉パン)	牛乳、ほたぼた焼き	牛乳、おかかチーズおにぎり	牛乳、ソフトサラダ	牛乳、ぱりんこ	麦茶、米粉クッキー																																						
	☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、 ご了承ください。			<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>食塩</th> </tr> <tr> <th>kcal</th> <th>g</th> <th>g</th> <th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>3才以上児</td> <td>585</td> <td>23.9</td> <td>18.5</td> <td>1.4</td> </tr> <tr> <td>目標量</td> <td>508</td> <td>20.3</td> <td>14.1</td> <td>1.4</td> </tr> <tr> <td>充足率(%)</td> <td>115</td> <td>118</td> <td>131</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>3才未満児</td> <td>472</td> <td>19.2</td> <td>15</td> <td>1.2</td> </tr> <tr> <td>目標量</td> <td>464</td> <td>18.6</td> <td>12.9</td> <td>1.4</td> </tr> <tr> <td>充足率(%)</td> <td>102</td> <td>103</td> <td>116</td> <td>86</td> </tr> </tbody> </table>			エネルギー	タンパク質	脂質	食塩	kcal	g	g	g	3才以上児	585	23.9	18.5	1.4	目標量	508	20.3	14.1	1.4	充足率(%)	115	118	131	100	3才未満児	472	19.2	15	1.2	目標量	464	18.6	12.9	1.4	充足率(%)	102	103	116	86
エネルギー	タンパク質	脂質	食塩																																									
kcal	g	g	g																																									
3才以上児	585	23.9	18.5	1.4																																								
目標量	508	20.3	14.1	1.4																																								
充足率(%)	115	118	131	100																																								
3才未満児	472	19.2	15	1.2																																								
目標量	464	18.6	12.9	1.4																																								
充足率(%)	102	103	116	86																																								
	☆7日は七草の日メニューとなっております			<b>新年あけましておめでとうございます！</b>  今年もこどもたちが毎日楽しく食事できるよう、保育園では栄養満点の給食をお届けします。1月は、お正月にちなんだメニューとして「お雑煮風汁」を提供します。お餅は安全面を考慮して入れずに、こどもたちも安心して食べられるよう工夫しています。																																								