

# 三永太陽保育園 1月献立表



※午前のおやつは3歳未満のお子様のみとなっております。

※やむを得ず、献立を変更することがございます。ご了承くださいますよう宜しくお願ひ致します。 2026年1月5日

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
午前 おやつ						
お昼 ごはん						
午後 おやつ						
	5	6	7	8	9	10
午前 おやつ	ぎゅうにゅう ほうれんそうとこまつなせんべい	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう ぽたぽたやき	ぎゅうにゅう ココナッツサブレ	ぎゅうにゅう チョイス
お昼 ごはん	ごもくラーメン キャベツのちゅうかあえ パインかん	ごはん あかうおのゆうあんやき あぶらあげともやしのあえもの すまじる こうはくゼリー	おしむぎごはん とりにくのこうみやき いりに みそしる オレンジ	ごはん マーボーはるさめ そえやさい ちゅうかふうコーンスープ りんご	おしむぎごはん カラフルコロッケ わかめサラダ すまじる みかんかん	きのこたきこみごはん ツナあえ とんじる ヨーグルト
午後 おやつ	ぎゅうにゅう おこのみやき	ぎゅうにゅう こまつなのケーキ	おちゃ ななくさがゆ	ぎゅうにゅう ココアトースト	ぎゅうにゅう ももゼリー	ぎゅうにゅう せんべい・きなこもち
	12	13	14	15	16	17
午前 おやつ	【成人の日】 	ぎゅうにゅう マリービスケット	ぎゅうにゅう ソフトせんべい	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう ハイハイン	ぎゅうにゅう きなこもち
お昼 ごはん		わふうバターしょうゆスパゲティー キャベツのごまズあえ ももかん	パン ふゆやさいシチュー レモンサラダ みかん	おしむぎごはん たらのマヨチーやき こまつなのおかかあえ みそしる パインかん	【たんじょうかい】 ☆おたのしみメニュー☆	たんたんどん えのきともやしのスープ バナナ
午後 おやつ		ジョア やさしいりマフィン	おちゃ やきおにぎり	ぎゅうにゅう じやがもち	ぎゅうにゅう シフォンケーキ	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	19	20	21	22	23	24
午前 おやつ	ぎゅうにゅう ムーンライトクッキー	ぎゅうにゅう サラダせんべい	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ぎゅうにゅう ココナッツサブレ	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう たまごボーロ
お昼 ごはん	はくさいとぶたにくのあんかけうどん すみそあえ みかんかん	おしむぎごはん まつかぜやき レンコンのきんぴら はるさめいりとうにゅうスープ キウイフルーツ	ごはん ぶたにくのうめしょうがやき ちくわいりじゃがマヨあえ すまじる ブルーベリーゼリー	おしむぎごはん さけのあおのりあげ かぶのドレッシングあえ こんさいみそしる ももかん	ごはん まめとウインナーのトマトに ひじきとキャベツのサラダ オレンジ	きじやきどん ちくわとやさいのあえもの みそしる バナナ
午後 おやつ	おちゃ はりはりおにぎり	おちゃ 2しょくゼリー	ぎゅうにゅう ジャムサンド	ぎゅうにゅう ヨーグルトスコーン	ぎゅうにゅう フレークスナック	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	26	27	28	29	30	31
午前 おやつ	ぎゅうにゅう こざかなせんべい	ぎゅうにゅう ぽたぽたやき	ぎゅうにゅう ほしたべよ	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう きなこもち	ぎゅうにゅう マリービスケット
お昼 ごはん	やきビーフン もやしのちゅうかふうサラダ ももかん	わかめごはん あつあげとぶたにくのみそいため すまじる ヨーグルト	ビーフカレー やさいのごまみそドレッシング りんご	おしむぎごはん さばのゆうやけソース ほうれんそうとコーンのソテー じやがバタポトフ みかん	ごはん チキンなんばん ブロッコリーのおかかあえ みそしる パインかん	ぶたにくのあまみそどん みぞれじる バナナ
午後 おやつ	おちゃ そぼろおにぎり	ぎゅうにゅう のりチーズフライドポテト	ぎゅうにゅう ミルクくずもち	おちゃ いちごババロア	ぎゅうにゅう ほうれんそうクッキー	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース



月間平均栄養摂取量



一日平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
3歳以上児	525kcal	19.7g	16.0g	79.7g	1.6g
3歳未満児	466kcal	17.5g	16.0g	67.2g	1.3g