

1 月 献 立 表

日	曜	献立名	食			10時おやつ (0~2歳児)	3時おやつ (全児)	栄養価			
			主 な 材 料 名					0~2歳	3~5歳		
			からだをつくるもの	力や熱になるもの	体の調子をよくするもの					エネルギー(kcal)	蛋白質(g)
										食塩相当(g)	
6	月	ごはん 鮭のチーズ焼き ブロッコリーのごまあえ みそ汁 果物(バナナ)	木綿豆腐 鮭 チーズ	米 じゃがいも 上白糖 白ごま マネズ	たまねぎ ねぎ バレリ ブロッコリー パナ	野菜ハイハイ	ぺこちゃんのほっぺ 野菜ジュース	434 18.6 1.2	562 22.4 1.5		
7	火	黒糖ロール さつまいもシチュー 春雨サラダ 果物(パイン缶) 小魚	いわし煮干し ハム 鶏肉 脱脂粉乳	黒糖ロール さつまいも 春雨 上白糖 サラダ油 クリームシリアル	きゅうり たまねぎ にんじん ハイッフル缶	飲むヨーグルト	☆たぬきおにぎり お茶	565 20.4 2.5	619 21.4 3.1		
8	水	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ 付(ブロッコリー) ゼリー 小魚	油揚げ いわし煮干し 焼き竹輪 豚肉	うどん 天ぷら粉 サラダ油 ゼリー パーメントカレー	たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー 青のり	チーズ	☆かぼちゃケーキ 牛乳	679 21.7 4.2	837 26.4 5.2		
9	木	三色丼 じゃがいものツナマヨ焼き みそ汁 チーズ	油揚げ ツアルク 鶏ミンチ チーズ	米 じゃがいも 上白糖 サラダ油 マネズ	いんげん 大根 にんじん ねぎ わかめ	果物(バナナ)	☆ジャムサンド 牛乳	520 18.7 1.3	613 22.8 1.6		
10	金	麦ごはん 豚の生姜焼き 和風マヨサラダ みそ汁 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し かつお節 豚肉	押麦 米 上白糖 白ごま マネズ	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん ねぎ わかめ 焼きのり	牛乳	ビスケット ヤクルト	452 19.4 0.7	486 20.8 0.8		
11	土	パン ジュース		パン ジュース							
13	月	成人の日									
14	火	ごはん 厚揚げと鶏肉の筑前煮風 キャベツとツナのサラダ みそ汁 チーズ	厚揚げ 油揚げ ツアルク 鶏肉 チーズ	米 じゃがいも 上白糖 サラダ油 みりん マネズ	いんげん キャベツ ごぼう 大根 たまねぎ にんじん ねぎ	マンナウエハース	☆バナナスコーン 牛乳	511 13.9 1.4	570 16.4 1.5		
15	水	ロールパン ミートグラタン ブロッコリーとハムのゴマサラダ コンソメスープ 小魚	いわし煮干し ハム 合挽ミンチ チーズ	ロールパン コロパン 粉 じゃがいも ゴマドレ	たまねぎ にんじん にんにく バレリ ブロッコリー トマトケチャップ	飲むヨーグルト	☆きつねおにぎり お茶	501 19.2 2.9	571 21.0 3.6		
16	木	炊き込みご飯 コロッケ 三色和風和え みそ汁 チーズ	木綿豆腐 油揚げ 鶏肉 チーズ コロッケ	米 白ごま サラダ油 みりん	キャベツ にんじん ねぎ ほうれんそう もやし ほしひじき いんげん	牛乳	☆カルピスゼリー	471 14.7 0.8	520 14.9 0.8		
17	金	きのこスパゲティ ゆで野菜サラダ ヨーグルト 小魚	いわし煮干し ベーコン ヨーグルト	スパゲティ じゃがいも サラダ油 ゴマドレ	たまねぎ にんじん ブロッコリー しいたけ ぶなしめじ エリンギ 焼きのり	ジュース	クッキー ヤクルト	429 10.9 0.3	482 13.2 0.8		
18	土	パン ジュース		パン ジュース							
20	月	みそラーメン 春巻 付(ブロッコリー) 果物(バナナ) 小魚	いわし煮干し 豚ミンチ	中華麺 サラダ油 バター みりん 春巻	スイートコーン にんじん ねぎ ブロッコリー ほうれんそう もやし パナ	チーズ	クリームビスケット 牛乳	438 16.4 1.0	508 18.9 1.2		
21	火	ロールパン 煮込みハンバーグ マッシュポテト コーンスープ 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し 合挽ミンチ 卵 牛乳 脱脂粉乳	ロールパン 粉 じゃがいも バター コーンシートの素	たまねぎ スイートコーン バレリ ぶなしめじ トマトケチャップ	ジュース	☆青菜しらす おにぎり お茶	535 18.8 2.6	646 24.0 3.3		
22	水	☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ スパサラ みそ汁 ゼリー	木綿豆腐 かつお節 鶏肉 卵 かつおぶりかけ	米 サラダ油 じゃがいも 片栗粉 ごま油 サラダ油 みりん ゼリー マネズ	きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく ねぎ	白い風船	ケーキ 野菜ジュース	735 22.6 1.2	903 28.1 1.5		
23	木	ごはん 赤魚の煮つけ ひじきの和風ポテサラ 豚汁 果物(みかん)	あかうお 豚肉	米 じゃがいも 上白糖 サラダ油 みりん マネズ	こんにやく きゅうり ごぼう しょうが 大根 にんじん ねぎ みかん ほしひじき	果物(バナナ)	☆メロンパン風トースト 飲むヨーグルト	576 19.4 2.0	686 23.8 2.6		
24	金	ピピンバ風井 春雨サラダ 卵スープ チーズ	牛肉 ハム 卵 チーズ	米 春雨 上白糖 ごま ごま油 マネズ	きゅうり にんじん にんにく ねぎ ほうれんそう もやし わかめ	飲むヨーグルト	せんべい ヤクルト	464 15.4 1.8	478 14.8 2.2		
25	土	パン ジュース		パン ジュース							
27	月	ロールパン ビーフシチュー 春雨とレタスの和風ツナサラダ ヨーグルト 小魚	いわし煮干し かつお節 ツアルク 牛肉 脱脂粉乳 ヨーグルト	ロールパン じゃがいも 春雨 ごま サラダ油 ビーフシリアル	たまねぎ にんじん レタス	牛乳	☆コーンと枝豆 おにぎり お茶	577 21.1 2.7	667 23.5 3.3		
28	火	ごはん すきやき風煮 ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁 小魚	木綿豆腐 焼き豆腐 油揚げ いわし煮干し ツアルク 牛肉	米 上白糖 サラダ油 みりん マネズ	しらたき たまねぎ にんじん 白ねぎ ねぎ はくさい ブロッコリー わかめ	チーズ	クッキー 飲むヨーグルト	470 19.8 1.5	575 24.0 1.9		
29	水	ドライカレー マカロニサラダ 春雨スープ チーズ	合挽ミンチ チーズ	コロパン 米 春雨 ごま油 サラダ油 マネズ パーメントカレー	きゅうり たまねぎ にんじん もやし	果物(バナナ)	☆レモンケーキ 牛乳	510 13.5 1.0	600 16.2 1.3		
30	木	かやくうどん さつまいもの天ぷら 付け(ブロッコリー) 果物(バナナ)	油揚げ 鶏肉	うどん 天ぷら粉 さつまいも サラダ油 みりん	大根 たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー パナ	飲むヨーグルト	☆ぶどうパバロア	434 14.3 1.1	456 13.8 1.2		
31	金	サラダ巻き寿司(乳児はちらし寿司) ハンバーグ 付(ブロッコリー) すまし汁 ゼリー	かにかま 卵 ハンバーグ	麩 米 上白糖 ゼリー マネズ	きゅうり にんじん ブロッコリー わかめ 焼きのり	ビスコ	せんべい ヤクルト	365 9.6 2.2	399 11.4 2.6		

(献立は都合により変更することがあります。3時のおやつ☆印は手作りです。)