



1月献立表



たまむら直心保育園
https://t-jikishin.or.jp

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
4	月	マーボー豆腐 ほうれん草のナムル 麦茶 バナナ	ヨーグルト	米、食パン、グラニュー糖、片栗粉、ごま油、砂糖、バター	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、ほうれんそう、もやし、ねぎ、ごま、しょうが	ごまトースト 牛乳
5	火	さけのコーンマヨネーズ焼き 野菜炒め 豆腐みそ汁 みかん	バナナ 牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、生クリーム、米みそ（淡色辛みそ）、セラチン、粉チーズ	みかん、コーン缶、キャベツ、たまねぎ、なめこ、にんじん、いちご、クリームコーン缶、しいたけ、ねぎ	ココアババロア 牛乳
6	水	鶏肉のごまみそ焼 はるさめともやしのソテー すまし汁 ヨーグルト	チーズ 牛乳	米、ロールパン、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、米みそ（淡色辛みそ）	はくさい、えのきたけ、もやし、コーン缶、いちごジャム、にんじん、葉ねぎ、ごま	ジャムサンド 牛乳
7	木	ツナ餃子 ひじきとハムのソテー 野菜スープ みかん	スティックパン 牛乳	米、砂糖、ぎょうざの皮、強力粉、油、ごま油	牛乳、ツナ水煮缶、卵、チーズ、ハム、脱脂粉乳	みかん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、緑豆もやし、ほうれんそう、えのきたけ、ピーマン、ひじき、ごま、しょう	マーラーカオ 牛乳
8	金	厚揚げのそぼろ煮 小松菜のサラダ 豆乳スープ バナナ	アスパラビスケット 牛乳	米、さつまいも、マヨネーズ、片栗粉、砂糖、油	ヨーグルト(無糖)、生揚げ、豚ひき肉、ベーコン、調製豆乳、米みそ（淡色辛みそ）	バナナ、ごまつな、にんじん、たまねぎ、ブルーベリージャム、しめじ、えのきたけ、グリーンピース、ごま	ブルーベリーヨーグルト 麦茶
9	土	豚丼 温野菜 麦茶 みかん	せんべい 牛乳	米、油、和風ドレッシング	ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース)	みかん、たまねぎ、ねぎ、ごま、にんにく、しょうが、赤ピーマン、黄ピーマン、レッドキャベツ、レタス	ヨーグルト リンゴジュース
12	火	柳川風卵とじ ほうれん草の納豆あえ わかめスープ みかん	ビスコ 牛乳	米、砂糖、焼ふ(車ふ)	牛乳、卵、豆乳、挽きわり納豆	みかん、かぼちゃ、ほうれんそう、ごぼう、ねぎ、コーン缶、にんじん、粉かんでん、カットわかめ	かぼちゃかん 牛乳
13	水	肉じゃが にんじんと豆腐のサラダ みそ汁 りんご	せんべい 牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ（淡色辛みそ）、きな粉	にんじん、たまねぎ、りんご、しらたき、コーン缶、さやえんどう、カットわかめ	牛乳もち 麦茶
14	木	焼きさばのカレーあんかけ アスパラサラダ たまごスープ バナナ	ゼリー	米、上新粉、さつまいも、砂糖、サウザンアイランドドレッシング、油、はるさめ、グラニュー糖、片栗粉	牛乳、さば、卵	バナナ、グリーンアスパラガス、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、しいたけ、にんじん	ひとくちドーナツ 牛乳
15	金	炒り豆腐 たけのこのおかが煮 麦茶 みかん	ヨーグルト	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、かつお節	みかん、たけのこ(ゆで)、にんじん、たまねぎ、さやえんどう、ひじき、干しいたけ	牛乳 えびせん
16	土	ミートスパゲティー 温野菜 麦茶 バナナ	せんべい 牛乳	マカロニ・スパゲティ、食パン、米粉、油、砂糖、和風ドレッシング	豚ひき肉、牛ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、マーマレード、赤ピーマン、黄ピーマン、レッドキャベツ、レタス	ランチパック リンゴジュース
18	月	スペイン風オムレツ マカロニサラダ チキンスープ ヨーグルト	せんべい 牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、マカロニ、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、ハム、コンビーフ缶、セラチン	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、オレンジ濃縮果汁、えのきたけ、ピーマン、セロリ、エリンギ、レモン果汁	キャロットゼリー 牛乳

今年も安心、安全でおいしい給食を作っていきたいと思います！
どうぞよろしくおねがいします！



日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料（昼食と午後おやつ）			3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19	火	鶏唐揚げの野菜あんかけ キャベツとちくわの和え物 豆腐スープ いちご	バナナ 牛乳	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、ちくわ、ツナ水煮缶、クリームチーズ	いちご、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ、たけのこ（ゆで）、さやえんどう、ごま	クラッカーサンド 牛乳
20	水	豆腐と青菜のチャンプルー 切干し大根の炒め物 麩のすまし汁 みかん	スティックパン 牛乳	米、ごま油、焼ふ、小麦粉、無塩バター、油、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(肩ロース)、ちくわ、脱脂粉乳、粉チーズ	みかん、チンゲンサイ、もやし、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、切り干しだいこん	チーズクッキー 牛乳
21	木	シーフードカレー じゃこの酢あえ 麦茶 バナナ	アスパラビスケット 牛乳	米、砂糖、油	牛乳、いか、あさり水煮缶、大正えび、しらす干し	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	わかめおにぎり 牛乳
22	金	赤飯 松風焼き 焼きなます 麩のすまし汁 ブチダノン	ビスコ 牛乳	米、小麦粉、もち米、砂糖、油、焼ふ、片栗粉	鶏ひき肉、うすら豆（煮豆）、卵、豚ひき肉、生揚げ、牛乳、あずき（乾）、米みそ（淡色辛みそ）	だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、みつば、ごま	煮豆蒸しパン リンゴジュース
23	土	マーボー豆腐 ブロッコリーサラダ 麦茶 みかん	アスパラビスケット 牛乳	米、ロールパン、和風ドレッシング、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）	みかん、ブロッコリー、ミニトマト、ねぎ、コーン缶、しょうが	黒糖ロール リンゴジュース
25	月	えび卵焼き 小松菜とツナのごま和え きのこのスープ みかん	チーズ 牛乳	米、砂糖、油	卵、牛乳、しばえび、生クリーム、ツナ油漬缶	みかん、ごまつな、にんじん、えのきたけ、みかん缶、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、さやえんどう、ごま、干し	杏仁豆腐 麦茶
26	火	肉団子の酢豚風 もやしの和え物 すまし汁 バナナ	ゼリー	米、じゃがいも、白玉粉、上新粉、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、しめじ、しいたけ、ごまつな、ピーマン、ねぎ	みたらし団子 牛乳
27	水	白菜の卵とじ じゃが芋きんぴら みそ汁 いちご	ヨーグルト	米、じゃがいも、焼きそばめん、油、ごま油、砂糖	牛乳、卵、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、干しえび	はくさい、いちご、キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、ねぎ、えのきたけ、ピーマン、ごま、焼きのり、カットわかめ、あおのり	おやつ焼きそば 牛乳
28	木	納豆のおとし揚げ きゅうりの酢の物 かき玉汁 みかん	スティックパン 牛乳	米、さつまいも、小麦粉、米粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、納豆、卵、しらす干し	みかん、きゅうり、コーン缶、にんじん、糸みつば、ごま、カットわかめ	鬼まんじゅう 牛乳
29	金	鶏肉のマーマレード焼き さつまいもサラダ トマトスープ ヨーグルト	バナナ 牛乳	米、さつまいも、七分つき米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、鶏ひき肉、ツナ水煮缶、しらす干し、かつお節	たまねぎ、きゅうり、コーン缶、にんじん、糸みつば、ごま、カットわかめ	じゃこねぎおにぎり 牛乳
30	土	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 麦茶 バナナ	せんべい 牛乳	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、和風ドレッシング、油	豚肉(ロース)、つぶしあん(砂糖添加)、牛乳、卵	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、ミニトマト、にんじん、マッシュルーム、コーン缶	どら焼き リンゴジュース
1か月の 平均栄養 量（未満 児・以上 児）		エネルギー	480・567 kcal		鉄	1.7・2.3 mg	
		たんぱく質	17.2・19.9 g		カルシウム	274・232 mg	
		脂質	14.4・15.3 g		ビタミンC	23・33 mg	
		食塩	1.3・1.6 g		食物繊維	3・4 g	

※都合により献立が変更になる場合があります。

※こあら、ばんだ組は袋をお配りしますのでお米(6合)をご持参ください。