



1 月 献 立 表



| 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 | 火 | マーボー豆腐 ほうれん草のナムル 麦茶 みかん | クッキー 牛乳 | 米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、ごま油、無塩バター | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、米みそ（淡色辛みそ） | みかん、ほうれんそう、もやし、ねぎ、ごま、しょうが | 牛乳ケーキ 牛乳 |
| 5 | 水 | 貝だくさんオムレツ 白菜とウィンナーの蒸し煮 トマトスープ バナナ | せんべい 牛乳 | 米、砂糖、無塩バター、小麦粉、油、アーモンド（乾） | 牛乳、卵、豚ひき肉、ウィンナーソーセージ | バナナ、はくさい、たまねぎ、コーン缶、チンゲンサイ、ピーマン、にんじん、トマト、えのきたけ | マドレーヌ 牛乳 |
| 6 | 木 | れんこんつくね 大根とあげの煮物 わかめスープ いよかん | チーズ 牛乳 | 米、片栗粉、砂糖、油 | 牛乳、鶏ひき肉、油揚げ | りんご濃縮果汁、だいこん、いよかん、りんご、れんこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、粉かんでん、カットわかめ、しょうが | りんごゼリー 牛乳 |
| 7 | 金 | さわらの竜田揚げ アスパラサラダ けんちん汁 ヨーグルト | スティックパン 牛乳 | 米、生中華めん、サウザンアイランドドレッシング、片栗粉、油、ごま油 | 牛乳、ヨーグルト（加糖）、さわら、木綿豆腐、豚肉（肩ロース）、油揚げ | だいこん、グリーンアスパラガス、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、ねぎ、ごぼう、コーン缶、しょうが | ちゃんぽんラーメン 牛乳 |
| 8 | 土 | みそ煮込みうどん 麦茶 みかん | せんべい 牛乳 | 干しうどん | 鶏むね肉、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、ちくわ | みかん、はくさい、ねぎ、にんじん | たべっこどうぶつ リンゴジュース |
| 11 | 火 | 擬製豆腐 フロッコリーのサラダ みそ汁 みかん | ウエハース 牛乳 | 米、じゃがいも、砂糖、油 | 牛乳、木綿豆腐、卵、ちくわ、米みそ（淡色辛みそ） | みかん、フロッコリー、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しいたけ、赤ピーマン、さやえんどう、ひじき | つぶつぶベジタブル 牛乳 |
| 12 | 水 | シーフードカレー キャベツのレモン風味 麦茶 いよかん | せんべい 牛乳 | 米、小麦粉、無塩バター、砂糖、油 | 牛乳、いか、ツナ油漬缶、あさり水煮缶、大正えび、卵 | いよかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま、レモン果汁 | セサミクッキー 牛乳 |
| 13 | 木 | 八宝菜 春雨サラダ 豆腐スープ ヨーグルト | バナナ 牛乳 | 米、七分つき米、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖 | 牛乳、ヨーグルト（加糖）、豚肉（肩ロース）、木綿豆腐、ハム、しらす干し | はくさい、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、にら、たけのこ（ゆで）、しいたけ、ごま、焼きのり、しょうが、にんにく | おにぎり（じゃこごま） 牛乳 |
| 14 | 金 | はんぺんの卵とじ きゅうりともやしの酢の物 すまし汁 バナナ | ヨーグルト | 米、ホットケーキ粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油 | 牛乳、卵、豚ひき肉、はんぺん | バナナ、たまねぎ、もやし、こまつな、にんじん、きゅうり、えのきたけ、糸みつば、干しいたけ、カットわかめ | 肉まん蒸しパン 牛乳 |
| 15 | 土 | 和風パスタ 麦茶 バナナ | せんべい 牛乳 | スパゲティ、小麦粉、油、砂糖、無塩バター、グラニュー糖、片栗粉 | 牛乳、ベーコン、卵 | バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、こまつな | リングドーナツ リンゴジュース |
| 17 | 月 | 厚揚げの中華煮 いんげんのツナあえ かき玉汁 はっさく | クッキー 牛乳 | じゃがいも、米、片栗粉、バター、ごま油 | 牛乳、生揚げ、卵、ツナ油漬缶、チーズ、豚肉（肩ロース） | はっさく、にんじん、たまねぎ、いんげん、ねぎ、コーン缶、ピーマン、にんにく、しょうが | じゃが芋のチーズ焼き 牛乳 |
| 18 | 火 | ミートローフ かぼちゃサラダ スープ バナナ | せんべい 牛乳 | 米、片栗粉、マヨネーズ、油 | 牛乳、ヨーグルト（無糖）、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、ハム | バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、クリームコーン缶、にんじん、いちごジャム、コーン缶、ひじき | ヨーグルト（いちごジャム） 麦茶 |

| 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 | 水 | さけのポテト焼き 白菜の磯あえ きのこのスープ いちご | チーズ 牛乳 | 米、食パン、砂糖、マッシュポテト、油 | 牛乳、さけ、卵 | はくさい、いちご、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、しめじ、さやえんどう、ごま、あおのり | パンフティング 牛乳 |
| 20 | 木 | 千草卵焼き きんぴらごぼう みそ汁 みかん | スティックパン 牛乳 | 米、砂糖、ごま油 | 牛乳、卵、かに水煮缶、米みそ（淡色辛みそ） | みかん、にんじん、なす、たまねぎ、ごぼう、ほうれんそう、えのきたけ、万能ねぎ、干しいたけ | えびせん 牛乳 |
| 21 | 金 | 赤飯 松風焼き 焼きなます 麩のすまし汁 フチダノン | せんべい 牛乳 | 米、もち米、砂糖、油、小麦粉、焼心、片栗粉 | クリームチーズ、鶏ひき肉、卵、豚ひき肉、生揚げ、生クリーム、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、レモン果汁 | チーズケーキ リンゴジュース |
| 22 | 土 | ハヤシライス 温野菜 麦茶 バナナ | せんべい 牛乳 | 米、じゃがいも、油、和風ドレッシング | 豚肉（肩ロース） | バナナ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、赤ピーマン、黄ピーマン、レッドキャベツ、レタス | ぶどうゼリー リンゴジュース |
| 24 | 月 | おさかなハンバーグ マカロニサラダ みそ汁 バナナ | ウエハース 牛乳 | 米、マヨネーズ、砂糖、マカロニ、油 | 牛乳、豆乳、さば（水煮缶）、木綿豆腐、ハム、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、おから、白みそ | バナナ、だいこん、みかん缶、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、粉かんでん、にんにく、しょうが | 豆乳かんでん（みかん） 牛乳 |
| 25 | 火 | 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうのサラダ はるさめスープ ヨーグルト | せんべい 牛乳 | 米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、はるさめ、油、片栗粉、砂糖 | 牛乳、ヨーグルト（加糖）、鶏もも肉、ツナ油漬缶、干しえび | ごぼう、きゅうり、コーン缶、にんじん、マーマレード、ねぎ、焼きのり | トースト（エビ） 牛乳 |
| 26 | 水 | かに玉 キャベツとわかめの中華和え スープ はっさく | クッキー 牛乳 | 米、七分つき米、さつまいも、砂糖、片栗粉、油、ごま油 | 牛乳、卵、かにかまぼこ、鶏ひき肉、しらす干し | ねぎ、たまねぎ、はっさく、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、こまつな、干しいたけ、ごま、カットわかめ | おやつピビンバ 牛乳 |
| 27 | 木 | 肉豆腐 もやしのごま酢あえ すまし汁 みかん | せんべい 牛乳 | 米、ホットケーキ粉、油、砂糖 | 牛乳、焼き豆腐、木綿豆腐、豚肉（肩ロース）、油揚げ | みかん、もやし、たまねぎ、こまつな、はくさい、ねぎ、にんじん、えのきたけ、ごま | ごまドーナツ 牛乳 |
| 28 | 金 | かじきの香り焼き チンゲン菜とさつま揚げのさつと煮 みそ汁 いちご | ゼリー | じゃがいも、米、片栗粉、油 | 牛乳、かじき、木綿豆腐、さつま揚げ、米みそ（淡色辛みそ） | チンゲンサイ、いちご、えのきたけ、ねぎ、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが、あおのり | 芋もち 牛乳 |
| 31 | 月 | ツナエッグ ジャーマンポテト コンソメスープ ヨーグルト | せんべい 牛乳 | 米、じゃがいも、食パン、油 | 牛乳、ヨーグルト（加糖）、卵、ツナ油漬缶、ベーコン | たまねぎ、にんじん、キャベツ、いちごジャム、ピーマン、えのきたけ | ジャムサンド 牛乳 |
| 1か月の平均栄養量 （以上児・未満児） | | | | エネルギー | 540・455 kcal | 鉄 | 2.3・1.7mg |
| | | | | たんぱく質 | 20.3・17g | カルシウム | 256・285 |
| | | | | 脂質 | 16.8・15.8g | ビタミンC | 35・25mg |
| | | | | 塩分 | 17・13g | 食物繊維 | 5.2・3.7g |

※都合により献立が変更になる場合があります。
 ※こあら、ぱんだ、らいおん組は袋をお配りいたしますのでお米(6合)をご持参ください。