



# 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、ほうれん草、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、えのきだけ	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 ブ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、ブロッコリー、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、ごまつな、にんじん、きゅうり、えのきだけ、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、ごまつな	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、えのきだけ、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	干草卵焼き 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、ほうれん草、えのきだけ、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 ブチダノン	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、えのきだけ、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、ごまつな、干しいたけ、ごま、カットわかめ	おやつピビンパ 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、ごまつな、はくさい、ねぎ、にんじん、えのきだけ、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、えのきだけ、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、えのきだけ	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・455kcal	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。