



1 月 献 立 表

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	水	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、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、ほうれんそう、もやし、ねぎ、にんじん、コーン缶、ごま、しょうが	ハウムクーヘン 牛乳
5	木	野菜キッシュ さつま芋のレモン煮 スープ バナナ	せんべい 牛乳	米、さつまいも、ロールパン、砂糖、小麦粉、マーガリン、油	牛乳、卵、とろけるチーズ、ベーコン、生クリーム	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、コーン缶、えのきだけ、レモン果汁	メロンパン 牛乳
6	金	カレーライス スティックサラダ スープ チーズ	ゼリー	七分つき米、じゃがいも、押麦、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、チーズ	たまねぎ、にんじん、だいこん、もやし、きゅうり、だいこん(葉)、にら、こんぶ(だし用)、ごま	七草おにぎり
7	土	キッズピビンバ わかめスープ ヨーグルト	せんべい 牛乳	七分つき米、小麦粉、押麦、油、砂糖、無塩バター、ごま油	ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、卵	もやし、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、ねぎ、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	リングドーナツ リンゴジュース
10	火	鶏肉のみそ照り焼き 里芋と切干大根の旨煮 すまし汁 いよかん	するめ 牛乳	米、さといも、砂糖、油	牛乳、鶏むね肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	こまつな、はくさい、えのきだけ、にんじん、切り干しだいこん、しょうが、いよかん	つぶつぶベジタブル 牛乳
11	水	かじきの竜田揚げ 春菊のごま和え 豚汁 ヨーグルト	せんべい 牛乳	米、食パン、油、片栗粉、グラニュー糖、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、かじき、豚肉(肩ロース)、卵、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、しゅんぎく、こまつな、ねぎ、ごぼう、ごま、しょうが	フレンチトースト 牛乳
12	木	ポークビーンズ ひじきとキャベツのサラダ 豆腐スープ みかん	ウエハース 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、蒸し大豆、ベーコン	みかん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、バナナ、キャベツ、りんご缶、もも缶、パイナップル缶、にんじん、コーン缶、ねぎ、ひじき、にんにく	フルーツポンチ 牛乳
13	金	ちゃんぽんラーメン シュウマイ きゅうりの酢の物 バナナ	スティックパン 牛乳	生中華めん、ホットケーキ粉、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、豚ひき肉、しらす干し	バナナ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ごま、干ししいたけ、カットわかめ	肉まん蒸しパン 牛乳
14	土	中華丼 スープ ヨーグルト	せんべい 牛乳	七分つき米、食パン、押麦、ごま油、片栗粉	ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)	はくさい、もやし、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、えのきだけ、いちごジャム、黒きくらげ、カットわかめ、しょうが、にんにく	ランチバック リンゴジュース
16	月	ハヤシライス コールスローサラダ スープ ヨーグルト	せんべい 牛乳	七分つき米、じゃがいも、押麦、米粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、牛肉(もも)、ハム	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、ブルーベリージャム	クラッカーサンド 牛乳
17	火	五目御飯 厚焼き卵 いんげんの煮浸し すまし汁・いよかん	バナナ 牛乳	七分つき米、フライドポテト、油、砂糖	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏もも肉、ツナ油漬缶、油揚げ	いんげん、だいこん、にんじん、たまねぎ、板こんにゃく、ごぼう、万能ねぎ、さやえんどう、干ししいたけ、いよかん	フライドポテト 牛乳
18	水	さけのコーンマヨ焼き ほうれん草とベーコンのソテー わかめスープ バナナ	ウエハース 牛乳	米、小麦粉、マヨネーズ、油	牛乳、さけ、つぶしあん(砂糖添加)、卵、ベーコン、粉チーズ	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、クリームコーン缶、カットわかめ	今川焼き 牛乳

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	木	納豆そぼろ丼 白菜のサラダ みそ汁 みかん	チーズ 牛乳	七分つき米、さつまいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、挽きわり納豆、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、はくさい、ねぎ、キャベツ、にんじん、にら、ごま、レモン果汁	えびせん 牛乳
20	金	赤飯 松風焼き 焼きなます 麩のすまし汁・いちご	ゼリー	米、小麦粉、もち米、砂糖、油、焼心、無塩バター、片栗粉	鶏ひき肉、卵、豚ひき肉、生揚げ、牛乳、あずき(乾)、米みそ(淡色辛みそ)	いちご、だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、みつば、ごま	ロールケーキ リンゴジュース
21	土	焼きそば スープ みかん	せんべい 牛乳	焼きそばめん、油	豚肉(ばら)	みかん、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、あおのり	クリームパン リンゴジュース
23	月	さばのみそ煮 ツナじゃが すまし汁 いよかん	するめ 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、無塩バター、小麦粉	牛乳、さば、卵、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	こまつな、はくさい、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、いんげん、しょうが、いよかん	ワッフルドッグ 牛乳
24	火	ハンバーグ 野菜炒め きのこのスープ チーズ	スティックパン 牛乳	ゆでうどん、米、ビーフン、油、コーンリッツ、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、豚肉(もも)、チーズ、かつお節	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、キャベツ、えのきだけ、ピーマン、しめじ、さやえんどう、干ししいたけ、にら	焼きうどん 牛乳
25	水	菜飯 豆腐ボール かぼちゃのサラダ みそ汁・ヨーグルト	せんべい 牛乳	七分つき米、小麦粉、無塩バター、砂糖、油、マヨネーズ、アーモンド(乾)	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、卵、しらす干し、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、もやし、きゅうり、こまつな、にんじん、コーン缶、グリーンピース、カットわかめ	マドレーヌ 牛乳
26	木	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ トマトスープ・バナナ	クッキー 牛乳	じゃがいも、七分つき米、ロールパン、和風ドレッシング、油	牛乳、鶏もも肉、しらす干し	バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、ホールトマト缶詰、いんげん、コーン缶、ごま、焼きのり、にんにく	おにぎり 牛乳
27	金	オムレツのミートソースがけ キャベツとウインナーの蒸し煮 中華スープ いちご	ゼリー	米、マカロニ・スパゲティ、砂糖、油、小麦粉	牛乳、卵、豚ひき肉、ウインナーソーセージ、きな粉	キャベツ、いちご、たまねぎ、コーン缶、チンゲンサイ、にんじん、えのきだけ、カットわかめ	マカロニきな粉 牛乳
28	土	和風ツナパスタ スープ バナナ	せんべい 牛乳	マカロニ・スパゲティ、小麦粉、油	牛乳、ツナ油漬缶、卵、チーズ	バナナ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、もやし、こまつな、ねぎ、コーン缶、カットわかめ	チーズケーキ蒸しパン リンゴジュース
30	月	白菜の卵とじ 大根のサラダ 豆腐すまし汁 みかん	ウエハース 牛乳	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、木綿豆腐、ツナ油漬缶、油揚げ	みかん、はくさい、だいこん、もやし、ねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、えのきだけ、たまねぎ、焼きのり、しょうが	コーンパン 牛乳
31	火	酢鶏 小松菜のごまあえ たまごスープ ヨーグルト	バナナ 牛乳	米、砂糖、片栗粉、油	ヨーグルト(加糖)、牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉、卵、生クリーム	たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、みかん缶、にら、ピーマン、しいたけ、コーン缶、ごま、粉かんでん	杏仁豆腐 お茶・麦茶
1か月の平均栄養量 (以上児・未満児)				エネルギー	552・460kca	鉄	2.3・1.7mg
				たんぱく質	20.9・17.2g	カルシウム	244・271mg
				脂質	17.6・15.8g	ビタミンC	32・23mg
				塩分	1.8・1.3g	食物繊維	5.4・3.8g