

1月の献立表

NO. 1

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				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	
1	木						
2	金						
3	土						
4	日						
5	月	トマトのハヤシライス かぼちゃサラダ コンソメやさいスープ ミニフィッシュ みかん	ぎゅうにゅう スイート クロワッサン	米、クロワッサン、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、豚こま肉、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~1歳しらす干し)、ハム	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ホールトマト缶、チンゲンサイ、エリンギ、にんじん、しめじ	
6	火	※せきはん まつかぜやき ごもくきんぴら ふときのこのすまじる	ぎゅうにゅう おとうふむしパン バナナ	もち米、小麦粉、砂糖、油、パン粉、三温糖、ごま油、小町麩	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、調製豆乳、絹ごし豆腐、大豆(ゆで)、みそ、ささげ(乾)	バナナ、ごぼう、たまねぎ、れんこん、しいたけ、にんじん、しめじ、えのきだけ、みつば、糸こんにゃく	
7	水	ごはん あじのてりやき ※くりきんとん ヨーグルト キャベツとたまごのみそしる	むぎちや ※ななくさふう ぞうすい 	米、さつまいも、くりの甘露煮、水あめ、三温糖、砂糖	ヨーグルト(加糖)、あじ、卵、みそ、油揚げ、しらす干し	キャベツ、だいこん、かぶ、せり、しょうが	
8	木	げんまいりごはん チキンカツ ほうれんそうともやしのナムル かぼちゃのみそしる キウイフルーツ	ぎゅうにゅう チーズドロップ クッキー	米、小麦粉、パン粉、玄米、油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、卵、バター、みそ、油揚げ、カッテージチーズ	キウイフルーツ、かぼちゃ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、糸こんにゃく	
9	金	ごはん さけのしおやき チンゲンサイのこんぶあえ さといものみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう ※さつまいももち ※あられ 	米、さといも、さつまいも、米粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、さけ、みそ、きな粉	チンゲンサイ、はくさい、もやし、にんじん、生わかめ、塩こんぶ	
10	土	おやこどん マカロニサラダ こまつなととうふのスープ	ぎゅうにゅう きなこサンド バナナ	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、三温糖	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏こま肉、バター、チーズ、きな粉	バナナ、たまねぎ、こまつな、しめじ、キャベツ、にんじん、きゅうり、生わかめ、刻みのり	
11	日						
12	月	成人の日					
13	火	むぎしらすごはん やさいととりのガリバタいため プロッコリーのおかかあえ みかん ほうれんそうとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ステイックパン	米、ステイックパン、押麦、小麦粉、三温糖、油	牛乳、鶏こま肉、生揚げ、みそ、しらす干し、バター、かつお節	みかん、プロッコリー、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、ビーマン、にんじん、ねぎ、にんにく	
14	水	ししじゅうし かじきのおろしあんかけ かぼちゃのごまあえ いなかじる	のむヨーグルト じゃがハムの マヨネーズパイ バナナ	米、さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、すりごま(白)、油	ヨーグルト(ドリンク)、かじき、木綿豆腐、豚肉(ばら)、みそ、油揚げ、ハム	バナナ、かぼちゃ、だいこん、ねぎ、ごぼう、にんじん、刻みこんぶ、干ししいたけ、しょうが	
15	木	とうにゅうパン(天然酵母パン) ようふうたまごやき ごぼうときゅうりのサラダ ゼリー はくさいとまいたけのシチュー	ぎゅうにゅう コリアンのリパスタ	豆乳パン(天然酵母パン・0~1歳児・食パン)、スパゲッティ、油、三温糖、すりごま(白)、オリーブ油	牛乳、卵、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、ベーコン、鶏がらスープ	はくさい、ごぼう、たまねぎ、またいたけ、プロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン缶、韓国のだし、干ししいたけ、にんにく	
16	金	ごはん しろみさかなのムニエル ひじきまめ オレンジ こまつなとだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう おから マーブルケーキ	米、小麦粉、砂糖、三温糖、油	牛乳、バサ、おから、バター、卵、みそ、大豆(ゆで)、油揚げ	オレンジ、こまつな、だいこん、にんじん、糸こんにゃく、ひじき	

表記→※行事・季節献立

* 行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3歳未満児 午前おやつ
				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	
17	土	ごもくチャーハン はるさめサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ブルーベリー ^{バナナ} ジャムサンド	米、食パン、はるさめ、油、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、焼き豚、かにかまぼこ	バナナ、もやし、チングンサイ、きゅうり、ブルーベリージャム、にんじん、たけのこ(ゆで)、しあわせ、ピーマン、ねぎ	
18	日						
19	月	トマトのハヤシライス かぼちゃサラダ コンソメやさいスープ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう スイート ^{みかん} クロワッサン	米、クロワッサン、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、豚こま肉、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~1歳しらす干し)、ハム	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ホールトマト缶、チングンサイ、エリンギ、にんじん、しめじ	*
20	火	ざっこくまいごはん まつかぜやき ごもくきんぴら ふときのこのすまじる	ぎゅうにゅう おとうふむしパン	米、小麦粉、砂糖、油、パン粉、三温糖、雑穀米、ごま油、小町麩	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、調製豆乳、絹ごし豆腐、大豆(ゆで)、みそ	バナナ、ごぼう、たまねぎ、れんこん、しいたけ、にんじん、しめじ、えのきだけ、みづば、糸こんにゃく	
21	水	ごはん あじのてりやき くりきんとんふう ヨーグルト キャベツとたまごのみそしる	むぎちや ちゅうかふう ^{ヨーグルト} おこわ	米、さつまいも、もち米、小麦粉、砂糖、油、水あめ、三温糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、あじ、卵、みそ、油揚げ、焼き豚、鶏がらスープ	キャベツ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、しょうが、干ししいたけ	
22	木	げんまいりごはん チキンカツ ほうれんそうともやしのナムル かぼちゃのみそしる キウイフルーツ	ぎゅうにゅう チーズドロップ ^{キウイフルーツ} クッキー	米、小麦粉、パン粉、玄米、油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉、卵、バター、みそ、油揚げ、カッテージチーズ	キウイフルーツ、かぼちゃ、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、糸こんにゃく	
23	金	ごはん さけのしおやき チンゲンサイのこんぶあえ さといものみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう スイートポテト	米、さつまいも、さといも、砂糖、油、ごま油	牛乳、さけ、みそ、バター、生クリーム	チンゲンサイ、はくさい、もやし、にんじん、生わかめ、塩こんぶ	
24	土	おやこどん マカロニサラダ こまつなととうふのスープ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、マカロニ、マヨネーズ、三温糖	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏こま肉、バター、チーズ、きな粉	バナナ、たまねぎ、こまつな、しめじ、キャベツ、にんじん、きゅうり、生わかめ、刻みのり	
25	日						
26	月	しょうゆラーメン さつまいものレモンに ミニフィッシュ	むぎちや しそこんぶ ^{ヨーグルト} おにぎり	中華生めん、さつまいも、米、砂糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、焼き豚、ミニフィッシュ(味付け小魚・0~1歳しらす干し)、鶏がらスープ	もやし、ほうれんそう、コーン缶、にんじん、ねぎ、こんぶ佃煮、レモン	
27	火	むぎしらすごはん やさいととりのガリバタいため ブロッコリーのおかかあえ みかん ほうれんそうとあつあげのみそしる	のむヨーグルト じやがハムの ^{バナナ} マヨネーズパイ	米、じゃがいも、マヨネーズ、押麦、小麦粉、三温糖、油	ヨーグルト(ドリンク)、鶏こま肉、生揚げ、みそ、ハム、しらす干し、バター、かつお節	みかん、ブロッコリー、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、ビーマン、にんじん、ねぎ、にんにく	
28	水	しじゅうし かじきのおろしあんかけ かぼちゃのごまあえ いなかじる	ぎゅうにゅう ステイックパン	米、スティックパン、さつまいも、片栗粉、三温糖、すりごま(白)、油	牛乳、かじき、木綿豆腐、豚肉(ばら)、みそ、油揚げ	バナナ、かぼちゃ、だいこん、ねぎ、ごぼう、にんじん、刻みこんぶ、干ししいたけ、しょうが	
29	木	ふりかけごはん ようふうたまごやき ごぼうときゅうりのサラダ ゼリー はくさいとまいたけのシチュー	ぎゅうにゅう コリアンのリパスタ	米、スパゲッティ、油、三温糖、すりごま(白)、オリーブ油	牛乳、卵、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、ベーコン、鶏がらスープ	はくさい、ごぼう、たまねぎ、にんじん、まいたけ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン缶、焼きのり、干ししいたけ、にんにく	
30	金	ごはん しろみさかなのムニエル ひじきまめ オレンジ こまつなとだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう おから ^{オレンジ} マーブルケーキ	米、小麦粉、砂糖、三温糖、油	牛乳、バサ、おから、バター、卵、みそ、大豆(ゆで)、油揚げ	オレンジ、こまつな、だいこん、にんじん、糸こんにゃく、ひじき	
31	土	ごもくチャーハン はるさめサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ブルーベリー ^{バナナ} ジャムサンド	米、食パン、はるさめ、油、三温糖、ごま(乾)、ごま油	牛乳、木綿豆腐、卵、焼き豚、かにかまぼこ	バナナ、もやし、チングンサイ、きゅうり、ブルーベリージャム、にんじん、たけのこ(ゆで)、しあわせ、ピーマン、ねぎ	
1ヶ月(おやつ含む)平均栄養量 (表記: 幼児/3歳未満児)		エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	584/413 kcal 21.7/15.4 g 17.0/12.2 g 2.2/1.6 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.4/1.7 mg 238/168 mg 38/26 mg 4.9/3.5 g		

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



新年あけましておめでとうございます。本年も美味しく身体にやさしい
給食とおやつを提供していきたいと思います。宜しくお願いします。

