

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 土	元日					
2 日						
3 月						
4 火	ツナカレーライス キャベツとコーンのサラダ おふとわかめのみそしる ミニフィッシュ ゼリー	ぎゅうにゅう ショートブレッド (災害備蓄食品)	米、ショートブレッド、 じゃがいも、油、小町 葱、砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、み そ、ミニフィッシュ (味 付け小魚) (0~1歳児、 しらす干し)	たまねぎ、キャベツ、に んじん、コーン缶、ね ぎ、生わかめ	
5 水	※せきはん とりにくのさいきょうやき ※くりきんとん とうふとえのきのすましじる パナナ	やさいジューズ じゃこトースト	もち米、さつまいも、食 パン、くりの甘露煮、マ ヨネーズ、水あめ、砂 糖、油、三温糖	鶏もも肉、木綿豆腐、 じゃこ、みそ、ささげ	野菜ジューズ、バナナ、 えのきたけ、みつば、パ セリ	
6 木	ごはん さけのしおやき もやしとにらのネパネバあえ かぼちゃのみそしる りんご	ジョア きつねうどん	米、ゆでうどん、砂糖	さけ、みそ、油揚げ、挽 きわり納豆、かつお節	りんご、日本かぼちゃ、 もやし、にら、たまね ぎ、ほうれんそう、糸こ んにやく	
7 金	とうにゅうパン たまごピザ ごぼうときゅうりのサラダ クリームシチュー みかん	むぎちや ※ななくさふう ぞうすい	パン、じゃがいも、米、 油、砂糖、すりごま	牛乳、卵、鶏もも肉、ピ ザ用ミックスチーズ、ウ インナー、しらす干し、 バター	みかん、ごぼう、たまね ぎ、ブロッコリー、にん じん、だいこん、きゅう り、かぶ・かぶ菜、コー ン缶、エリンギ、せ り、ピーマン	
8 土	さけのさんしょくまぜごはん マカロニマヨドレサラダ ちゅうかスープ バナナ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	米、食パン、マカロニ、 砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、木綿豆腐、さ け、チーズ	バナナ、もやし、チンゲ ンサイ、キャベツ、いち ごジャム、ほうれんそ う、きゅうり、にんじ ん、しいたけ	
9 日						
10 月	成人の日					
11 火	ししじゅうし かじきのおろしあんかけ ほうれんそうともやしののりあえ かぶとあつあげのみそしる みかん	ぎゅうにゅう ※いもち ※あられ	米、片栗粉、ごま油、 ごま、油、砂糖、じゃが いも、あられ	牛乳、かじき、生揚げ、 豚肉(ばら)、みそ	みかん、ほうれんそう、 だいこん、かぶ・かぶ 菜、もやし、切りにんじ ん、刻みのみ、刻みこん ぶ、干しいたけ、しょ うが	
12 水	ざつこくまいごはん みそふうみわふうミートローフ ブロッコリーのおかかあえ たまごスープ ゼリー	ぎゅうにゅう キャロブメロンパン (天然酵母パン)	米、砂糖、パン(天然酵 母パン)、パン粉、雑穀 米、ごま	牛乳、卵、豚ひき肉、パ ター、かにかまぼこ、み そ、かつお節	ブロッコリー、たまね ぎ、えのきたけ、生わか め、葉ねぎ	
13 木	しょうゆラーメン かぼちゃのあまに ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちや さけとあおじそ おにぎり	中華めん、米、ごま油、 三温糖、ごま	ヨーグルト(加糖)、焼き 豚、なると、さけ、ミニ フィッシュ (味付け小魚) (0~1歳児、しらす干 し)	かぼちゃ、もやし、ほう れんそう、コーン缶、に んじん、ねぎ、しそ	
14 金	ごはん あげさばのネギソース ほうれんそうのちゅうかあえ とうふとしめじのみそしる みかん	ぎゅうにゅう きなこドーナツ	米、片栗粉、油、ごま 油、三温糖、砂糖、小麦 粉	牛乳、さば、木綿豆腐、 みそ、ツナ油漬缶、きな こ	みかん、ほうれんそう、 しめじ、切りにんじん、 糸こんにやく、ねぎ、 コーン缶	
15 土	ぶたにくとキャベツのみそいためどん さつまいものマヨドレサラダ はるさめスープ バナナ	ぎゅうにゅう シナモンシュガーサンド	米、さつまいも、食パ ン、砂糖、はるさめ、グ ラニュー糖、ごま油、ご ま	牛乳、豚肉(ばら)、パ ター、みそ	バナナ、キャベツ、ほう れんそう、きゅうり、に んじん、生わかめ、しょ うが	
16 日						



牛乳・野菜ジューズ・豆乳・飲むヨーグルト等です。



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 月	ゆかりごはん ぶたにくのしょうがやき きんぴらごぼう だいこんとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう ベジマフィン	米、砂糖、油、ごま、ご ま油	牛乳、ヨーグルト(加 糖)、豚肉(肩ロース)、 みそ、卵、油揚げ、無塩 バター	ごぼう、だいこん、こまつ な、にんじん、野菜 ジューズ、しょうが	
18 火	ツナカレーライス キャベツとコーンのサラダ おふとわかめのみそしる ミニフィッシュ ゼリー	ぎゅうにゅう ショートブレッド (災害備蓄食品)	米、ショートブレッド、 じゃがいも、油、小町 葱、砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、み そ、ミニフィッシュ (味 付け小魚) (0~1歳児、 しらす干し)	たまねぎ、キャベツ、に んじん、コーン缶、ね ぎ、生わかめ	
19 水	おかがごはん とりにくのさいきょうやき くりきんとんふう とうふとえのきのすましじる パナナ	やさいジューズ じゃこトースト	米、さつまいも、食パ ン、マヨネーズ、水あ め、砂糖、油、三温糖、 ごま	鶏もも肉、木綿豆腐、 じゃこ、みそ、かつお節	野菜ジューズ、バナナ、 えのきたけ、みつば、パ セリ	
20 木	ごはん さけのしおやき もやしとにらのネパネバあえ かぼちゃのみそしる りんご	ジョア きつねうどん	米、ゆでうどん、砂糖	さけ、みそ、油揚げ、挽 きわり納豆、かつお節	りんご、日本かぼちゃ、 もやし、にら、たまね ぎ、ほうれんそう、糸こ んにやく	
21 金	とうにゅうパン たまごピザ ごぼうときゅうりのサラダ クリームシチュー みかん	むぎちや やきおにぎり	パン、じゃがいも、米、 油、砂糖、すりごま	牛乳、卵、鶏もも肉、ピ ザ用ミックスチーズ、ウ インナー、バター	みかん、ごぼう、たまね ぎ、ブロッコリー、にん じん、きゅうり、コー ン缶、エリンギ、ピーマ ン	
22 土	さけのさんしょくまぜごはん マカロニマヨドレサラダ ちゅうかスープ バナナ	ぎゅうにゅう いちごジャムサンド	米、食パン、マカロニ、 砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、木綿豆腐、さ け、ダイスカットチーズ	バナナ、もやし、チンゲ ンサイ、キャベツ、いち ごジャム、ほうれんそ う、きゅうり、にんじ ん、しいたけ	
23 日						
24 月	コーンごはん タンドリーチキン キャベツとツナのわふうマヨネーズあえ ひじきいりみそしる パナナ	ぎゅうにゅう じゃがバター	米、じゃがいも、マヨ ネーズ、ごま油、油	牛乳、鶏もも肉、みそ、 ヨーグルト(無糖)、ツナ 油漬缶、油揚げ、バター	バナナ、キャベツ、ほう れんそう、にんじん、 コーン缶、糸こんにやく 、生わかめ、ひじき、 にんにく	
25 火	ししじゅうし かじきのおろしあんかけ ほうれんそうともやしののりあえ かぶとあつあげのみそしる みかん	ぎゅうにゅう キャロブメロンパン (天然酵母パン)	米、パン(天然酵母パ ン)、片栗粉、ごま油、 ごま、油、砂糖	牛乳、かじき、生揚げ、 豚肉(ばら)、みそ	みかん、ほうれんそう、 だいこん、かぶ・かぶ 菜、もやし、切りにんじ ん、刻みのみ、刻みこん ぶ、干しいたけ、しょ うが	
26 水	ざつこくまいごはん みそふうみわふうミートローフ ブロッコリーのおかかあえ たまごスープ ゼリー	ぎゅうにゅう マドレーヌ	米、砂糖、小麦粉、パン 粉、雑穀米、ごま	牛乳、卵、豚ひき肉、パ ター、かにかまぼこ、み そ、かつお節	ブロッコリー、たまね ぎ、えのきたけ、生わか め、葉ねぎ	
27 木	しょうゆラーメン かぼちゃのあまに ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちや さけとあおじそ おにぎり	中華めん、米、ごま油、 三温糖、ごま	ヨーグルト(加糖)、焼き 豚、なると、さけ、ミニ フィッシュ (味付け小魚) (0~1歳児、しらす干 し)	かぼちゃ、もやし、ほう れんそう、コーン缶、に んじん、ねぎ、しそ	
28 金	ごはん あげさばのネギソース ほうれんそうのちゅうかあえ とうふとしめじのみそしる みかん	ぎゅうにゅう きなこドーナツ	米、片栗粉、油、ごま 油、三温糖、砂糖、小麦 粉	牛乳、さば、木綿豆腐、 みそ、ツナ油漬缶、きな こ	みかん、ほうれんそう、 しめじ、切りにんじん、 糸こんにやく、ねぎ、 コーン缶	
29 土	ぶたにくとキャベツのみそいためどん さつまいものマヨドレサラダ はるさめスープ バナナ	ぎゅうにゅう シナモンシュガーサンド	米、さつまいも、食パ ン、砂糖、はるさめ、グ ラニュー糖、ごま油、ご ま	牛乳、豚肉(ばら)、パ ター、みそ	バナナ、キャベツ、ほう れんそう、きゅうり、に んじん、生わかめ、しょ うが	
30 日						
31 月	ゆかりごはん ぶたにくのしょうがやき きんぴらごぼう だいこんとこまつなのみそしる	ぎゅうにゅう ベジマフィン	米、砂糖、油、ごま、ご ま油	牛乳、ヨーグルト(加 糖)、豚肉(肩ロース)、 みそ、卵、油揚げ、無塩 バター	ごぼう、だいこん、こまつ な、にんじん、野菜 ジューズ、しょうが	

1か月(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	556/395 kcal 21.4/15.4 g 16.9/11.9 g 2.2/1.6 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.8/2.0 mg 237/165 mg 32/22 mg 5.0/3.6 g
----------------------------------	----------------------------------	---	-----------------------------	---

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。

新年あけましておめでとうございます。今月の季節献立には、お正月メニューに栗きんとん、七草に七草風雑炊、鏡開きに芋もちを予定しています。2022年もどうぞよろしくお願いいたします。

