



1月の献立表



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	水	元旦					
2	木						
3	金						
4	土	たまごチャーハン ブロッコリーとにんじんのサラダ ちゅうかスープ バナナ	ぎゅうにゅう シナモンシュガー サンド	米、食パン、油、グラニュー糖、ごま油	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏こま肉、バター	バナナ、ブロッコリー、もやし、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン	
5	日						
6	月	ツナカレーライス ごぼうときゅうりのごまマヨサラダ たまごスープ みかん	ぎゅうにゅう ココアむしパン	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油、すりごま	牛乳、卵、ツナ油漬缶、鶏がらスープ	みかん、ごぼう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しいたけ、葉ねぎ	
7	火	※せきはん さけのさいきょうやき ※くりきんとん ※ななくさふうじる ヨーグルト	やさいジュース チーズドロップ クッキー	もち米、さつまいも、小麦粉、くりの甘露煮、水あめ、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、さげ、木綿豆腐、バター、カッテージチーズ、卵、みそ、ささげ(乾)	野菜ジュース、だいごん、かぶ、にんじん、せり、生わかめ、かぶ・葉	
8	水	ごはん てりマヨチキン ほうれんそうののりあえ はくさいとえのきだけのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう オイスターソース やきうどん	米、ゆでうどん、マヨネーズ、ごま油、砂糖、ごま(乾)、油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、みそ、豚肉(もも)	バナナ、ほうれんそう、はくさい、えのきだけ、にんじん、糸こんにゃく、キャベツ、葉ねぎ、にんじん、刻みのり、あおのり	
9	木	ざっこくまいごはん おこのみやきふうたまごやき ひじきサラダ ふゆやさいのスープ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう メロンパン	米、パン、砂糖、雑穀米、ごま油、ごま、マヨネーズ	牛乳、卵、かつお節	キウイフルーツ、はくさい、かぶ、きゅうり、えのきだけ、しいたけ、にんじん、ひじき、もやし、ピーマン、キャベツ、あおのり	
10	金	ごはん あげさばのネギソース きんぴらごぼう だいごんとあつあげのみそしる みかん	ぎゅうにゅう ※とうにゅういり ほうれんそうもち ※あられ	米、米粉、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さば、生揚げ、豆乳、みそ、きな粉	みかん、にんじん、だいごん、ほうれんそう、しょうが、ねぎ、ごぼう	
11	土	ひじきとツナごはん ほうれんそうのおひたし じゃがいもとチンゲンサイのすましじる バナナ	ぎゅうにゅう ハムチーズサンド	米、食パン、じゃがいも、ごま油、砂糖	牛乳、ツナ水煮缶、スライスチーズ、ハム、バター、油揚げ、かつお節	バナナ、ほうれんそう、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、ひじき	
12	日						
13	月	成人の日					
14	火	しじゅうし かじきのおろしかけ さんしょくやさいのナムル なめことこまつなのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう なつとうトースト	米、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、納豆、みそ、ピザ用ミックスチーズ、豚ばら肉、ひきわり納豆(0~2歳)	ほうれんそう、こまつな、もやし、にんじん、なめこ、ねぎ、しょうが、刻みのり、刻みごぼう、干しいたけ、バナナ	
15	水	ごはん ミートボール きゅうりともやしのこんぶあえ だいごんとにんじんのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう やさいスティックパン	米、パン、パン粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、みそ	もやし、たまねぎ、きゅうり、だいごん、にんじん、トマトピューレ、生わかめ、塩昆布	
16	木	キャロブパン(天然酵母パン) しるみざかなのピカタ キャベツのごまマヨネーズあえ かぼちゃシチュー ゼリー	むぎちや ちゅうかふうおこわ	キャロブパン(天然酵母パン、0~2歳・食パン)、もち米、米、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、油、ごま(乾)、ごま油	牛乳、バサ、卵、焼き豚、バター、鶏がらスープ	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、干しいたけ、しょうが	

牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。



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	金	ごはん キウイフルーツ とりにくのしょうがやき きりぼしだいこんのにつけ キャベツとたまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう とうふドーナツ	米、油、砂糖、小町麩、粉糖	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、みそ、卵、油揚げ	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、糸こんにゃく、切り干しだいこん、にんじん、しょうが	 牛乳・野菜ジュース・豆乳・飲むヨーグルト等です。
18	土	たまごチャーハン ブロッコリーとにんじんのサラダ ちゅうかスープ バナナ	ぎゅうにゅう シナモンシュガー サンド	米、食パン、油、グラニュー糖、ごま油	牛乳、卵、木綿豆腐、鶏こま肉、バター	バナナ、ブロッコリー、もやし、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン	
19	日						
20	月	ツナカレーライス ごぼうときゅうりのごまマヨサラダ たまごスープ みかん	ぎゅうにゅう ココアむしパン	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油、すりごま	牛乳、卵、ツナ油漬缶、鶏がらスープ	みかん、ごぼう、たまねぎ、にんじん、きゅうり、しいたけ、葉ねぎ	
21	火	ゆかりごはん さけのさいきょうやき くりきんとんふう にんじんとごまつなのすましじる ヨーグルト クッキー	やさいジュース チーズドロップ クッキー	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、水あめ、油、三温糖	ヨーグルト(加糖)、さげ、油揚げ、バター、カッテージチーズ、卵、みそ	野菜ジュース、ごまつな、にんじん、えのきたけ	
22	水	ごはん てりマヨチキン ほうれんそうのりあえ はくさいとえのきたけのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう オイスターソース やきうどん	米、ゆでうどん、マヨネーズ、ごま油、砂糖、ごま(乾)、油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、みそ、豚肉(もも)	バナナ、ほうれんそう、はくさい、えのきたけ、にんじん、糸こんにゃく、キャベツ、葉ねぎ、にんじん、刻みのみ、あおのり	
23	木	ざっこくまいごはん おこのみやきふうたまごやき ひじきサラダ ふゆやさいのスープ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう メロンパン	米、パン、砂糖、雑穀米、ごま油、ごま、マヨネーズ	牛乳、卵、かつお節	キウイフルーツ、はくさい、かぶ、きゅうり、えのきたけ、しいたけ、にんじん、ひじき、もやし、ピーマン、キャベツ、あおのり	
24	金	ごはん あげさばのネギソース きんぴらごぼう だいこんとあつあげのみそしる みかん	ぎゅうにゅう とうにゅういり ほうれんそうもち	米、米粉、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さば、生揚げ、豆乳、みそ、きな粉	みかん、にんじん、だいこん、ほうれんそう、しょうが、ねぎ、ごぼう	
25	土	ひじきとツナごはん ほうれんそうのおひたし じゃがいもとチンゲンサイのすましじる バナナ	ぎゅうにゅう ハムチーズサンド	米、食パン、じゃがいも、ごま油、砂糖	牛乳、ツナ水煮缶、スライスチーズ、ハム、バター、油揚げ、かつお節	バナナ、ほうれんそう、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、ひじき	
26	日						
27	月	ほうれんそうのごまみそどん ポテトサラダ にらたまスープ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう ヨーグルトマフィン	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、すりごま(白)	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、みそ、無塩バター、チーズ、鶏がらスープ	キウイフルーツ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、にら、生わかめ	
28	火	しじゅうし かじきのおろしかけ さんしょくやさいのナムル なめことごまつなのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう なつとうトースト	米、食パン、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、納豆、みそ、ピザ用ミックスチーズ、豚ばら肉、ひきわり納豆(0~2歳)	ほうれんそう、ごまつな、もやし、にんじん、なめこ、ねぎ、しょうが、刻みのみ、刻みごんぶ、干しいたけ、バナナ	
29	水	ごはん ミートボール きゅうりともやしのこんぶあえ だいこんとにんじのみそしる ヨーグルト	ぎゅうにゅう やさいスティックパン	米、パン、パン粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、みそ	もやし、たまねぎ、きゅうり、だいこん、にんじん、トマト、ピュール、生わかめ、塩昆布	
30	木	しょうゆラーメン さつまいものサラダ ミニフィッシュ みかん	むぎちや ひじきとにんじんの おにぎり	ゆで中華めん、さつまいも、米、マヨネーズ、ごま油	焼き豚、ミニフィッシュ(味付)小魚、0~2歳しらす干し、油揚げ、鶏がらスープ	みかん、もやし、ほうれんそう、コーン缶、にんじん、きゅうり、生わかめ、ねぎ、ひじき	
31	金	ごはん さけのしおやき もやしとにらのネパネバあえ ごまつなとたまねぎのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう おふラスク	米、砂糖、小町麩、油	牛乳、さげ、みそ、挽きわり納豆、バター	もやし、たまねぎ、にら、ごまつな、えのきたけ、生わかめ	

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	550/382 kcal	鉄	2.6/1.8 mg
	たんぱく質	20.9/14.5 g	カルシウム	229/158 mg
	脂質	16.7/11.7 g	ビタミンC	35/24 mg
	塩分	2.3/1.6 g	食物繊維	4.9/3.5 g



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ひます。よろしくお願ひします。
 まだまだ寒い日が続きますが、身体を温める食材や良質なたんぱく質を積極的に食べて今年1年、風邪に負けない身体を作っていきましょう！

