

# 1 月 献 立 表

日 曜	献 立 名	食 卓			10時おやつ (0～2歳児)	3時おやつ (全児)	栄養価	
		主 な 材 料 名					1日あたり (kcal)	
		からだをつくるもの	力や熱になるもの	体の調子をよくするもの			蛋白質 (g)	
							食塩相当 (g)	
				0～2歳	3～5歳			
4 月	☆自由保育☆ 豚丼 小松菜の中華スープ 小魚 果物 (モモ缶)	いわし煮干し 豚肉	米 揚げ油 みりん	こまつな しょうが たまねぎ にんじん にんにく もも缶	ハイハイ お茶	ビスケット お茶	326 11.8 1	394 14.6 1.1
5 火	☆自由保育☆ ハヤシライス マカロニサラダ 小魚 果物 (ミカン缶)	いわし煮干し 牛肉	マカロニ 米 揚げ油 マヨネーズ ハンパシ	グリルピース たまねぎ にんじん ブロッコリー みかん缶	マンナウエハース お茶	ビスケット お茶	478 12.2 1.7	531 14.5 1.9
6 水	麦ごはん 豚の生姜焼き 切干大 根のサラダ 味噌汁 チーズ	油揚げ サラダ 豚肉 チーズ	押麦 米 上白糖 マヨネーズ	キャベツ きゅうり しょうが 切干し大根 たまねぎ にんじ ん こねぎ	ジュース	ベこちゃんのほっぺ 牛乳	469 20.4 1.3	535 24.9 1.7
7 木	ロールパン 野菜たっぷりポトフ 白身魚フライ 付 ブロッコリー 果物 (リンゴ)	林 ウィンナー	ロールパン じゃがいも 揚げ油	キャベツ たまねぎ スイトコン にんじん ブロッコリー りんご	チーズ	☆小松菜おにぎり お茶	513 18.0 1.6	624 21.4 1.9
8 金	ごはん 鮭のチーズ焼き じゃが 芋のそぼろ煮 味噌汁 ゼリー	油揚げ 鮭 鶏ミンチ ブロッコリー	米 じゃがいも 上白糖 揚げ油 みりん ゼリー マヨネーズ	グリルピース 大根 こねぎ パセリ わかめ	ヨーグルト	クッキー ヤクルト	562 21.2 1.3	625 21.5 1.6
9 土	アップルジュース パン		アップルパン					
12 火	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ 付 ブロッコリー ヨーグルト	油揚げ 焼き竹輪 豚 肉 ヨーグルト	うどん てんぷら 粉 片栗粉 揚げ 油 パーメントカレー	たまねぎ にんじん こねぎ ブロッコリー 青のり	マンナポーロ お茶	パイ ミルクココア	754 24.6 4.1	922 30.7 5.1
13 水	ビビンバ風丼 春雨サラダ ワカ メスープ 小魚	いわし煮干し 牛肉 ハム	米 緑豆はるさめ 上白糖 ごま油 ごま油 マヨネーズ	きゅうり にんじん にんにく ほうれんそう もやし わかめ	ジュース	☆食パン入り 牛乳	537 17.4 1.4	617 21.2 1.7
14 木	ごはん タラの野菜あんかけ ご ぼうサラダ みそ汁 果物 (リン ゴ)	まだら 木綿豆腐	米 片栗粉 上白糖 白ごま 揚げ 油 みりん マヨ ネーズ ゴマドレッシング	きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん ビーツ リンゴ わか め	果物 (バナナ)	☆フルーツゼリー	378 9.6 0.9	438 11.6 1.1
15 金	ロールパン かぼちゃシチュー 三色サラダ ゼリー	ハム 鶏肉 脱脂粉乳	ロールパン 上白糖 ごま油 揚げ油 ゼリー クリームチ ュール	かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんじん ブロッコリー もやし	牛乳	せんべい ヤクルト	504 17.9 2.3	551 18.9 2.8
16 土	アップルジュース パン		アップルパン					
18 月	みそラーメン シュウマイ フ ロココリーのごまあえ 果物 (ミ カン) 小魚	いわし煮干し 豚ミンチ しゅうまい	中華めん 上白糖 白ごま みりん	スイトコン にんじん 葉ねぎ ブ ロッコリー ほうれんそう もやし みかん	野菜ハイハイ お茶	☆ビザトースト 牛乳	440 20.1 2.2	511 24.2 2.2
19 火	ひじきご飯 コロッケ ほうれん 草ともやしのナムル 味噌汁 小 魚	木綿豆腐 油揚げ い わし煮干し 鶏肉 コ ロッケ	米 上白糖 ごま ごま油 揚げ油 みりん	えだまめ にんじん こねぎ ほうれんそう もやし ほしひ じき 玉ねぎ	チーズ	☆マドレーヌ 牛乳	607 18.7 2.1	709 20.3 2.1
20 水	鶏マヨ丼 きゅうりの酢の物 具 だくさん味噌汁 チーズ	木綿豆腐 サラダ 鶏 肉 錦糸たまご チ ーズ	米 上白糖 揚げ 油 みりん マヨ ネーズ	キャベツ きゅうり にんじん こねぎ もやし わかめ 焼き のり 刻みのり	ジュース	クッキー ミルクココア	480 19.6 1.4	548 24.0 1.8
21 木	ホットドッグ じゃがいもの和風 マヨ焼き コンサメスープ ゼリー	サラダ パン ウィ ンナー	ロールパン じゃがいも ゼリー マヨネ ーズ	キャベツ たまねぎ スイトコン にんじん こねぎ パセリ トマト チャップ	果物 (バナナ)	☆そぼろおにぎり お茶	555 18.8 3.3	627 20.2 4.1
22 金	根菜和風カレーライス (雑穀米) スパサラ 果物 (バナナ) 小魚	いわし煮干し 豚ミンチ	米 サラダ用ス パゲティ 雑穀 じゃがいも 揚げ 油 マヨネーズ パ ーメントカレー	きゅうり 大根 たまねぎ に んじん れんこん パナ	牛乳	バームクーヘン ヤクルト	542 12.2 1.4	633 15.1 1.6
23 土	アップルジュース パン		アップルパン					
25 月	☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ さつまいもサラダ 春雨スープ ゼリー	かつお節 鶏肉 卵	米 さつまいも 片栗粉 はるさめ ごま油 揚げ油 みりん ゼリーゴ マドレッシング ふり かけ	さやいんげん しょうが にん じん にんにく もやし	マンナウエハース お茶	ケーキ 牛乳	730 20.1 1.5	847 24.4 1.7
26 火	ミートスパゲティー マセドアン サラダ ヨーグルト 小魚	いわし煮干し ハム ぶどうヨーグルト	スパゲティ じゃがいも 揚げ油 み りん マヨネーズ	グリルピース きゅうり たまねぎ にんじん にんにく トマトチャップ	果物 (バナナ)	☆ジャムサンド 牛乳	459 15.4 1.4	539 18.8 1.8
27 水	ごはん 鯖の塩焼き 小松菜の納 豆あえ 味噌汁 果物 (ミカン)	油揚げ 納豆 塩さば	米 じゃがいも	こまつな たまねぎ にんじん こねぎ みかん	牛乳	せんべい ミルクココア	493 24.6 1.6	549 27.5 1.9
28 木	ごはん すきやき風煮 春雨サラ ダ 味噌汁 小魚	焼き豆腐 油揚げ い わし煮干し 牛肉 ハ ム	米 緑豆はるさめ 上白糖 揚げ油 みりん	しらたき きゅうり たまねぎ にんじん 根深ねぎ こねぎ はくさい ぶなしめじ わかめ	ヨーグルト	☆フライドポテト (のりしお) お茶	423 16.2 1.8	478 17.8 2.2
29 金	黒糖ロール クリームシチュー ブロッコリーとハムのゴマ揚げ 小魚 ゼリー	いわし煮干し ハム 鶏肉 脱脂粉乳	黒糖ロール じゃ がいも 揚げ油 ゼリー ゴマドレ ッシング クリームチ ュール	たまねぎ にんじん ブロッコリー	ジュース	ミルクビスケット ヤクルト	526 18.3 2.1	591 22.2 2.6
30 土	アップルジュース パン		アップルパン					

(献立は都合により変更することがあります。3時のおやつは手作りです。)