

1 月 献 立 表

日 曜	献 立 名	食 材			10時おやつ (0～2歳児)	3時おやつ (全児)	栄養価		
		主 な 材 料 名					エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	食塩相当(g)
		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			0～2歳		3～5歳
4 水	☆自由保育☆ 親子どんぶり みそ汁 果物(もも缶) 小魚	油揚げ いわし煮干し 鶏肉 卵	米 じゃがいも 上白糖 みりん	たまねぎ にんじん ねぎ こねぎ もも缶 わかめ	ビスコ	せんべい お茶	412 14.6 1.5	471 17.8 1.8	
5 木	☆自由保育 チキンライス コンソメスープ 果物(りん缶) 小魚	いわし煮干し 鶏肉	米 じゃがいも	グリピース キャベツ たまねぎ にんじん 白菜 パイン缶 トマトケチャップ	ジュース	ビスケット お茶	344 7.8 1.5	355 8.9 1.9	
6 金	☆自由保育☆ ドライカレー カマメスープ 果物(みかん缶) 小魚	いわし煮干し 合挽ミンチ	米 白ごま ごま油 サラダ油 パーモントカレー	たまねぎ にんじん みかん缶 わかめ	果物(バナナ)	クリームビスケット お茶	398 10.1 1.3	463 12.2 1.6	
7 土	アップルジュース パン		アップルジュース パン						
10 火	肉うどん さつまいも天ぷら 付(ブロッコリー) 果物(バナナ) 小魚	いわし煮干し 牛肉	うどん 天ぷら粉 さつまいも 上白糖 サラダ油 みりん	たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー バナナ	牛乳	ハコちゃんほっぺ 野菜ジュース	410 16.7 0.8	491 19.1 1.0	
11 水	麦ごはん カレー肉じゃが 小松菜のツナ和え みそ汁 チーズ	木綿豆腐 油揚げ ツナレク 豚肉 チーズ	押麦 米 じゃがいも 春雨 上白糖 サラダ油 みりん マヨネーズ	しらたき グリピース こまつな 大根 たまねぎ にんじん ねぎ	ジュース	☆マドレーヌ 牛乳	576 16.7 1.7	666 20.3 2.1	
12 木	ロールパン 白身魚フライ 付(ブロッコリー) 野菜たっぷりホットケーキ	柿 ウィナー	ロールパン じゃがいも サラダ油 ゼリー	キャベツ たまねぎ スイトコーン にんじん ブロッコリー	チーズ	☆たまねぎおにぎり お茶	504 17.8 1.9	645 22.2 2.6	
13 金	鶏マヨ丼 じゃがいもとピーマンの甘辛炒め 味噌汁 果物(みかん)	木綿豆腐 油揚げ 鶏肉 錦糸たまご	米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 ごま油 サラダ油 みりん マヨネーズ	大根 ねぎ ビーマン みかん 焼きのり	のむヨーグルト	クッキー ヲケルト	561 18.5 1.7	601 18.9 2.0	
14 土	アップルジュース パン		アップルジュース パン						
16 月	ミートパスタ ティマセト アンサラダ ヨーグルト 小魚	いわし煮干し 鯖 合挽ミンチ ヨーグルト	スパゲッティ じゃがいも サラダ油 みりん マヨネーズ	グリピース きゅうり たまねぎ にんじん にんにく トマトケチャップ	ジュース	パイ ミルクココア	502 19.5 1.5	576 23.9 1.8	
17 火	ごはん 鯖の竜田揚げ 切干大根のサラダ 豚汁 果物(りんご)	木綿豆腐 鯖 ツナレク 豚肉	米 さといも 片栗粉 上白糖 サラダ油 マヨネーズ	こんにやく きゅうり ごぼう しょうが 大根 切干し大根 にんじん ねぎ りんご	チーズ	☆ぶどうパウンド	525 18.9 1.8	636 22.4 2.1	
18 水	黒糖ロール ビーフステーキ マカロニサラダ 果物(バナナ缶) 小魚	いわし煮干し 牛肉 脱脂粉乳	マカロニ 黒糖ロール じゃがいも サラダ油 マヨネーズ ビーフステーキ	きゅうり たまねぎ にんじん バン缶	牛乳	☆バナナとにんじんの おにぎり お茶	593 20.9 2.5	674 22.8 3.0	
19 木	わかめご飯 とんかつ ブロッコリーの ごまあえ みそ汁 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し	米 じゃがいも 上白糖 白ごま サラダ油	たまねぎ ねぎ ブロッコリー わかめ トマトケチャップ	果物(バナナ)	☆フルーツゼリー	390 9.8 1.6	446 11.3 1.9	
20 金	ごはん カムカムパンケーキ 付(ブロッコリー) 具だくさんみそ汁 果物(バナナ) 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し 合挽ミンチ 卵 牛乳	パン粉 米 サラダ油 みりん	キャベツ ごぼう 大根 たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー バナナ トマトケチャップ	白い風船	せんべい ヲケルト	484 17.8 1.6	575 21.9 2.0	
21 土	アップルジュース パン		アップルジュース パン						
23 月	みそラーメン 春巻 付(ブロッコリー) 果物(リンゴ) 小魚	いわし煮干し 豚ミンチ	中華麺 サラダ油 卵 春巻	スイトコーン にんじん 葉ねぎ ブロッコリー ほうれんそう もやし りんご	チーズ	☆さつまいもケーキ 牛乳	503 17.4 1.1	586 20.0 1.3	
24 火	三色丼 じゃがいものツナ焼き みそ汁 果物(みかん) 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し ツナレク 鶏ミンチ	米 じゃがいも 上白糖 サラダ油 マヨネーズ	さやいんげん たまねぎ にんじん こねぎ みかん	のむヨーグルト	☆メープルバターサンド 牛乳	596 23.5 2.0	658 25.3 2.4	
25 水	☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ さつまいもサラダ みそ汁 ゼリー	木綿豆腐 油揚げ かつお節 鶏肉 卵	米 さつまいも 片栗粉 ごま油 サラダ油 みりん ゼリー ゴマドレ かつおふりかけ	いんげん しょうが 大根 にんじん にんにく ねぎ	マンナエース	ケーキ 野菜ジュース	750 23.2 1.7	871 28.2 1.9	
26 木	ホーカカレー スパゲッティサラダ ヨーグルト 小魚	いわし煮干し 豚ミンチ ヨーグルト	米 サラス 八穀米 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ パーモントカレー	きゅうり たまねぎ にんじん	果物(バナナ)	クッキー ミルクココア	623 20.3 1.6	744 25.0 2.0	
27 金	ごはん 鶏肉とゆで卵のさっぱり煮 ブロッコリーのナムル みそ汁 果物(バナナ)	木綿豆腐 油揚げ 鶏肉 卵	米 じゃがいも 上白糖 白ごま ごま油 みりん	たまねぎ ねぎ ブロッコリー バナナ 塩昆布	牛乳	せんべい ヲケルト	569 26.9 1.9	632 30.2 2.3	
28 土	アップルジュース パン		アップルジュース パン						
30 月	ロールパン かぼちゃやんちゃ 春雨とレタスの和風ツナサラダ ゼリー 小魚	いわし煮干し かつお節 ツナレク 鶏肉 脱脂粉乳	ロールパン 春雨 ごま サラダ油 ゼリー クリームチーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ブロッコリー レタス	チーズ	☆コーンと枝豆 おにぎり お茶	477 18.9 2.7	607 23.4 3.3	
31 火	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 付(ブロッコリー) 果物(バナナ) 小魚	油揚げ いわし煮干し 焼き竹輪	うどん 天ぷら粉 上白糖 サラダ油 みりん	たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー バナナ 青のり	野菜ハイハイ	☆五目がゆ(非常食) お茶	591 18.0 4.0	725 22.4 5.0	

(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☆印は手作りです。)