



日	曜	屋食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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	金	元旦				
2	土					
3	日					
4	木	チキンカレーライス れんこんマヨサラダ ポイルウインナー みかん	牛乳 クラッカー オレンジチーズサンド	米、じゃがいも、押 麦、マヨネーズ、油、 ごま	牛乳、鶏もも肉、ウイ ナー、クリームチー ーズ	みかん、たまねぎ、にんじん、 れんこん、マーレレード、きゅう り、コーン缶、にんにく、しょう が
5	金	ご飯 きゅうりの中華風漬物 切干大根の味噌汁 りんご 豚肉の梅焼き 里芋の土佐煮	麦茶 七草粥	米、さといも、油、三 温糖、ごま油、牛乳	豚肉(ヒレ)、油揚げ、米 みそ(淡色辛みそ)、か つお節、いわし(煮干し)、牛乳	りんご、にんじん、きゅうり、ね ぎ、切り干しだいこん、う め干し
6	土	ご飯 バナナ 玉葱とほうれん草の味噌汁 厚揚げと豚ひき肉の中華炒め 塩きんぴら	牛乳 バームクーヘン	米、ごま油、片栗 粉、三温糖、バーム クーヘン	バナナ、にんじん、たまねぎ、 ごぼう、ねぎ、ピーマン、ほうれ んそう、しょうが	
7	日					
8	月	成人の日				
9	火	わかめごはん ネーブル 白菜の味噌汁 千草焼き チンゲンサイ炒め	牛乳 米粉の味噌蒸しパン	米、米粉、油、三温糖	牛乳、卵、米みそ(淡色 辛みそ)、鶏ひき肉、か つお節、いわし(煮干し)	ネーブル、チンゲンサイ、オレ ンジ、にんじん、たまねぎ、 コーン缶、しいたけ、いんげん
10	水	ロールパン りんご ミネストローネスープ 鶏肉のソテー キャベツサラダ	麦茶 そばろ焼きおにぎり	ロールパン、米、じゃ がいも、油、マカロ ニ、小麦粉、三温糖、 牛乳	鶏もも肉、豚ひき肉、 ベーコン、牛乳	キャベツ、りんご、ホールマト 豆腐、きゅうり、にんじん、たま ねぎ
11	木	ご飯の昆布佃煮添え いよかん 麩のすまし汁 さわらのごま照り焼き 紅白なます	牛乳 ツナ入りポテト焼き	じゃがいも、米、片栗 粉、焼か、ごま、油、 三温糖	牛乳、さわら、ツナ油漬 缶、鶏もも肉、かつお節	だいこん、いよかん、にんじ ん、ねぎ、たまねぎ、こんぶ (煮物用)、こんぶ(だし用)、 しょうが
12	金	ごぼうミルクスパゲティ バナナ わかめスープ 厚揚げのケチャップ炒め 野菜スティック	牛乳 小豆の抹茶風味ケーキ	スパゲティ、小麦粉、 油、砂糖、片栗粉、三 温糖	牛乳、生揚げ、豚肉(ば ら)、卵、ゆであずき缶、 生クリーム、バター、か つお節	バナナ、にんじん、ごぼう、 きゅうり、ねぎ、万能ねぎ、こん ぶ(だし用)、カットわかめ
13	土	ご飯 ポンカン 豆腐の味噌汁 肉野菜炒め 中華風もやし	牛乳 棒チーズ ビスケット	米、油、ごま油、三温 糖、ビスケット	牛乳、豚肉(もも)、木綿 豆腐、棒チーズ、米み そ(淡色辛みそ)、かつ お節、いわし(煮干し)	もやし、ボンカン、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、きゅうり、 しょうが
14	日					
15	月	ミルクパン りんご キャベツのスープ ツナのチーズローフ ブロッコリーときのこのサラダ	麦茶 おしるこ	ミルクパン、三温糖、 白玉粉、パン粉、油、 砂糖、ごま油、さつま いも	牛乳、生揚げ、豚肉(ば ら)、卵、ゆであずき缶、 生クリーム、バター、か つお節	バナナ、にんじん、ごぼう、 きゅうり、ねぎ、万能ねぎ、こん ぶ(だし用)、カットわかめ
16	火	かき玉うどん 五目煮豆 さつま芋のオレンジ煮 バナナ	牛乳 フライド大根	さつまいも、生うどん、 油、片栗粉、三温糖、 小麦粉	牛乳、卵、だいず水煮 缶詰、かつお節	だいこん、バナナ、ほうれんそ う、みかん濃縮果汁、にんじ ん、れんこん、ごぼう、こんぶ (だし用)、にんにく、ひじき

★ 乳児クラスは、午前中のおやつに牛乳を飲みます。
★ 材料等の都合により、献立の一部が変更になる場合もあります。

日	曜	屋食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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	水	ご飯 小松菜のごま和え かぶの味噌汁 白身魚の天ぷら ごぼうの炒め煮	牛乳 納豆チャーハン	米、油、小麦粉、三温 糖、ごま	牛乳、たら、鶏ひき肉、 挽きわり納豆、米みそ (淡色辛みそ)、かつお 節、卵、いわし(煮干し)	いちご、にんじん、ごまつな、 かぶ、もやし、ごぼう、ねぎ、い んげん
18	木	チキンカレーライス れんこんマヨサラダ ミニトマト みかん	牛乳 クラッカー オレンジチーズサンド	米、じゃがいも、押 麦、マヨネーズ、油、 ごま	牛乳、鶏もも肉、クリ ムチーズ	みかん、たまねぎ、にんじん、 れんこん、ミニトマト、マーマ レード、きゅうり、コーン缶、に んにく、しょうが
19	金	ご飯 きゅうりの中華風漬物 切干大根の味噌汁 りんご 豚肉の梅焼き 里芋の土佐煮	牛乳 レモンラスク	米、さといも、食パン、 三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(ヒレ)、米み そ(淡色辛みそ)、油揚 げ、バター、かつお節、 いわし(煮干し)	りんご、にんじん、きゅうり、ね ぎ、切り干しだいこん、うめ干 し、レモン
20	土	ご飯 バナナ 玉葱とほうれん草の味噌汁 厚揚げと豚ひき肉の中華炒め 塩きんぴら	牛乳 バームクーヘン	米、ごま油、片栗 粉、三温糖	バナナ、にんじん、たまねぎ、 ごぼう、ねぎ、ピーマン、ほうれ んそう、しょうが	
21	日					
22	月	ご飯 いちご けんちん汁 きのこ鶏もも肉のバター醤油炒め カリフラワーとちくわのサラダ	牛乳 ビーフン	米、さといも、ビー フン、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、木綿 豆腐、豚肉(肩ロース)、豚 肉(もも)、ちくわ、油揚 げ、バター、かつお節、 いわし(煮干し)	いちご、カリフラワー、だい こん、にんじん、しめじ、えのき たけ、ごぼう、ねぎ、たけのこ (水煮缶)、ピーマン、万能ね ぎ、にんにく、カットわかめ
23	火	わかめごはん ネーブル 白菜の味噌汁 千草焼き チンゲンサイ炒め	牛乳 米粉の味噌蒸しパン	米、米粉、油、三温糖	牛乳、卵、米みそ(淡色 辛みそ)、鶏ひき肉、か つお節、いわし(煮干し)	はくさい、チンゲンサイ、オレ ンジ、にんじん、たまねぎ、コー ン缶、しいたけ、いんげん
24	水	ロールパン りんご ミネストローネスープ 鶏肉のソテー キャベツサラダ	麦茶 そばろ焼きおにぎり	ロールパン、米、じゃ がいも、油、マカロ ニ、小麦粉、三温糖	鶏もも肉、豚ひき肉、 ベーコン、牛乳	キャベツ、りんご、ホールマト 豆腐、きゅうり、にんじん、たま ねぎ
25	木	ご飯の昆布佃煮添え いよかん 麩のすまし汁 さわらのごま照り焼き 紅白なます	牛乳 ツナ入りポテト焼き	じゃがいも、米、片栗 粉、焼か、ごま、油、 三温糖	牛乳、さわら、ツナ油漬 缶、鶏もも肉、かつお節	だいこん、いよかん、にんじ ん、ねぎ、たまねぎ、こんぶ (煮物用)、こんぶ(だし用)、 しょうが
26	金	ごぼうミルクスパゲティ バナナ わかめスープ 厚揚げのケチャップ炒め 野菜スティック	牛乳(午後おやつ) じゃこトースト	スパゲティ、食パン、 マヨネーズ、油、小麦 粉、片栗粉、三温糖	牛乳、生揚げ、豚肉(ば ら)、しらす干し、生ク リーム、バター、かつお 節	バナナ、にんじん、ごぼう、 きゅうり、ねぎ、万能ねぎ、こん ぶ(だし用)、カットわかめ、あ おのり
27	土	ご飯 ポンカン 豆腐の味噌汁 肉野菜炒め 中華風もやし	牛乳 棒チーズ ビスケット	米、油、ごま油、三温 糖、ビスケット	牛乳、豚肉(もも)、木綿 豆腐、棒チーズ、米み そ(淡色辛みそ)、かつ お節、いわし(煮干し)	もやし、ボンカン、にんじん、 キャベツ、たまねぎ、きゅうり、 しょうが
28	日					
29	月	ミルクパン りんご キャベツのスープ ツナのチーズローフ ブロッコリーときのこのサラダ	麦茶 おしるこ	ミルクパン、三温糖、 白玉粉、パン粉、油、 砂糖、ごま油、さつま いも	牛乳、生揚げ、豚肉(ば ら)、卵、ゆであずき缶、 生クリーム、バター、か つお節	バナナ、にんじん、ごぼう、 きゅうり、ねぎ、万能ねぎ、こん ぶ(だし用)、カットわかめ
30	火	かき玉うどん 五目煮豆 さつま芋のオレンジ煮 バナナ	牛乳 フライド大根	さつまいも、生うどん、 油、片栗粉、三温糖、 小麦粉	牛乳、卵、だいず水煮 缶詰、かつお節	だいこん、バナナ、ほうれんそ う、みかん濃縮果汁、にんじ ん、れんこん、ごぼう、こんぶ (だし用)、にんにく、ひじき
31	水	ご飯 小松菜のごま和え かぶの味噌汁 白身魚の天ぷら ごぼうの炒め煮	牛乳 納豆チャーハン	米、油、小麦粉、三温 糖、ごま	牛乳、たら、鶏ひき肉、 挽きわり納豆、米みそ (淡色辛みそ)、かつお 節、卵、いわし(煮干し)	いちご、にんじん、ごまつな、 かぶ、もやし、ごぼう、ねぎ、い んげん
				幼児		
1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)				エネルギー 584 kcal		
				たんぱく質 21.9 g		
				脂質 18.7 g		
				乳児		
				エネルギー 519 kcal		
				たんぱく質 20.5 g		
				脂質 17.7 g		

【今月の献立について】
・七草がゆの提供、鏡開きなどを通してお正月の行事食について知る。
・1月が旬の食材を知る。(ブロッコリー、れんこん、大根、いよかん、たら、さわら)