

🌸🍌🌸🍌🌸🍌🌸🍌🌸 1 月 献 立 表 🌸🍌🌸🍌🌸🍌🌸🍌🌸🍌

日付	献立	材 料 名				午後おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
4 水	年明けうどん ひじきの煮物 みかん	うどん 米 砂糖 ごま油 ごま	しらす干し かまぼこ 凍り豆腐 大豆 牛乳	みかん しいたけ にんじん だいこん こまつな ひじき	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	麦茶 しらすとわかめのごはん
5 木	ごはん 豆腐のみそ汁 ぶりの照り焼き 切り昆布の煮物 みかん	米 小麦粉 パター 砂糖 ごま油	ぶり 豆腐 ちくわ みそ 牛乳	みかん だいこん にんじん わかめ こんぶ	だし汁 しょうゆ みりん 酒	牛乳 お年玉クッキー
6 金	ごはん こまつなのすまし汁 鶏肉のマーマレード焼き ツナとはくさいのごま酢和え パナナ	米 砂糖 マーマレード	鶏肉 ツナ缶 牛乳	バナナ はくさい にんじん こまつな かぶ コーン だいこん	だし汁 しょうゆ 酢 塩	麦茶 七草粥
7 土	チャーハン わかめスープ もやしの中華和え パナナ	じゃがいも 米 油 砂糖 ごま油	豚ひき肉 卵 牛乳	バナナ もやし こまつな ねぎ コーン にんじん いんげん わかめ あおのり	酒 しょうゆ 酢 中華だしの素 塩	牛乳 青のりポテト
10 火	ごはん えのきのみそ汁 ツナじゃが もやしの納豆和え りんご	米 じゃがいも しらたき 麩 砂糖 油	納豆 ツナ缶 みそ きな粉 牛乳	もやし にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ りんご	だし汁 しょうゆ 酒 みりん	牛乳 お麩ラスク
11 水	こまつなパン トマトスープ チキンマカロニグラタン キャベツのフレンチサラダ パナナ	米 パン パン粉 マカロニ 油	鶏肉 チーズ ツナ缶 かつお節 牛乳	キャベツ たまねぎ パナナ にんじん マッシュルーム きゅうり トマト コーン パセリ	コンソメ 酢 しょうゆ 塩	麦茶 チーズおかゆおにぎり
12 木	炊き込みごはん もやしのみそ汁 おでん こまつなのしらす和え みかん	米 砂糖	ヨーグルト がんもどき 凍り豆腐 ちくわ みそ しらす干し 油揚げ かつお節 牛乳	もやし みかん だいこん バナナ にんじん しいたけ こんぶ こまつな	だし汁 しょうゆ 酒 みりん	麦茶 バナナヨーグルト
13 金	ひき肉ときのこのカレーライス トマトスープ キャベツのフレンチサラダ パナナ	米 小麦粉 油 押麦 パター	鶏ひき肉 卵 牛乳	バナナ キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ トマト しめじ きゅうり エリンギ にんじん コーン	カレールー 酢 コンソメ 塩	牛乳 にんじんのパウンドケーキ
14 土	鶏の照り焼き丼 じゃがいものみそ汁 ほうれん草のおかゆ和え みかん	米 じゃがいも	鶏肉 みそ 煮干し さけ かつお節 牛乳	みかん もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん わかめ	だし汁 しょうゆ みりん	麦茶 鮭わかめおにぎり 小魚
16 月	ごはん 豆腐のみそ汁 鮭のおおりの焼き はくさいのゆかりあえ みかん	米 マカロニ 麩 マヨネーズ 砂糖 片栗粉	さけ 豆腐 みそ 牛乳	みかん はくさい えのきたけ にんじん きゅうり あおのり	だし汁 しょうゆ	牛乳 みたらしマカロニ
17 火	ごはん お麩のすまし汁 鶏肉のごまみそ焼 切干し大根の煮物 りんご	米 砂糖 ごま 麩	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	オレンジジュース にんじん えのきたけ 切り干しだいこん ねぎ かんてん りんご	だし汁 しょうゆ みりん 塩	牛乳 オレンジゼリー ウエハース
18 水	麦ごはん わかめスープ 餃子風バーグ はるさめサラダ パナナ	米 麩 はるさめ 押麦 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	豚ひき肉 チーズ 鶏ひき肉 牛乳	バナナ キャベツ きゅうり もやし にら たまねぎ にんじん わかめ	酢 中華だしの素 しょうゆ 塩	牛乳 お麩チーズラスク
19 木	🍷おたんじょうび会🍷 鮭のトマトクリームスパゲティ かぼちゃのスープ チーズポテト いちご	ホットケーキミックス じゃがいも スパゲティ 砂糖	さけ チーズ 牛乳	たまねぎ いちご りんご にんじん かぼちゃ トマト しめじ レモン	塩 コンソメ	牛乳 アップルパイケーキ
20 金	麦ごはん ボトフ風スープ 鶏肉のカレーマヨ焼き コールスローサラダ みかん	米 食パン 砂糖 じゃがいも マヨネーズ 押麦	鶏肉 卵 ウインナーソーセージ 牛乳	みかん キャベツ パナナ にんじん たまねぎ きゅうり パセリ	コンソメ 塩 カレー粉	麦茶 バナナパンブティング
21 土	みそ煮込みうどん れんこんと厚揚げの煮物 バナナ	米 うどん 砂糖 ごま油	鶏肉 生揚げ みそ 油揚げ 煮干し 牛乳	バナナ はくさい にんじん れんこん ねぎ うめ干し	だし汁 みりん しょうゆ	麦茶 梅ゆかりおにぎり 小魚
23 月	大豆の炊き込みごはん だいこんのみそ汁 さばの塩焼き かぼちゃの煮物 オレンジ	米 マカロニ 砂糖	さば 大豆 みそ きな粉 牛乳	かぼちゃ オレンジ もやし だいこん にんじん しめじ こんぶ	だし汁 しょうゆ みりん 塩	牛乳 マカロニきな粉
24 火	ごはん しめじのすまし汁 鶏肉のみそ漬け焼き 大根と厚揚げのとりみ煮 みかん	米 砂糖 片栗粉	鶏肉 生揚げ みそ 牛乳	ぶどうジュース みかん だいこん にんじん しめじ グリーンピース かんてん にんにく しょうが	だし汁 みりん しょうゆ	牛乳 ぶどうゼリー ウエハース
25 水	パン ほうれん草のスープ ポークビーンズ マカロニサラダ オレンジ	米 じゃがいも パン マカロニ 砂糖 マヨネーズ 油	豚肉 大豆 ツナ缶 牛乳	コーン オレンジ トマト たまねぎ ほうれんそう きゅうり ピーマン にんじん にんにく	ケチャップ コンソメ カレー粉 塩	麦茶 ツナカレーピラフ
26 木	ごはん なめこのみそ汁 あじの照り焼き キャベツのごまマヨ和え パナナ	さつまいも 米 マヨネーズ 砂糖 ごま	あじ ちくわ みそ 牛乳	バナナ キャベツ にんじん だいこん なめこ	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	牛乳 ふかし芋
27 金	野菜たっぷり塩ラーメン もやしの和えもの オレンジ	中華めん 米 砂糖 ごま油 ごま	豚肉 ツナ缶 みそ 牛乳 なんと	もやし オレンジ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	酢 しょうゆ 中華だしの素 塩	麦茶 ツナみそごはん
28 土	豚丼 豆腐のみそ汁 もやしの和え物 みかん	米 麩 パター 砂糖 油	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ 牛乳	みかん たまねぎ もやし にんじん こまつな わかめ にんにく しょうが	だし汁 しょうゆ みりん	牛乳 シュガーお麩ラスク
30 月	ひじきツナそばろ丼 油揚げのみそ汁 キャベツとちくわのごま酢和え パナナ	米 マカロニ 押麦 砂糖 ごま	ツナ缶 みそ 油揚げ 牛乳 ちくわ	バナナ キャベツ にんじん もやし トマト たまねぎ コーン ひじき	だし汁 しょうゆ みりん ケチャップ 酢 ソース	麦茶 トマトソースマカロニ
31 火	ごはん かぶのすまし汁 さわらのみそ照り焼き 高野豆腐の煮物 みかん	米 砂糖 ごま油	さわら 凍り豆腐 みそ 油揚げ 牛乳	みかん かぶ にんじん だいこん しいたけ こんぶ しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 酒	麦茶 こんぶごはん

※乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。
 ※昼食時は麦茶の提供があります。
 ※都合により献立や食材を変更する場合がございます。ご了承ください。



エネルギー(kcal)	513
たんぱく質(g)	19.5
脂質(g)	12.1
食塩相当量(g)	2.1

