

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		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	
4 金	豚丼 刻み昆布ときゅうりの和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／ごま油／じゃがいも／薄力粉／グラニュー糖／有塩バター／メープルシロップ	豚モモ(脂身付き)／わかめ／刻み昆布／かに風味かまぼこ／油揚げ／米もろ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／牛乳	野菜ジュース／玉葱／にんじん／きゅうり	スコーン 牛乳 野菜ジュース
5 土	ツナとジャムのサンド カリフラワーサラダ マカロニスープ バナナ	食パン(市販品)／マヨネーズ(全卵型)／きびざとう／調合油／マカロニ／カステラ	豆乳／まぐろ缶詰(油漬フルクライト)／ロースハム／豚ひき肉／牛乳	いちごジャム(低糖度)／カリフラワー／ブロッコリー／にんじん／玉葱／とうもろこし缶詰(ホル)／パインアップル(缶詰)	バームクーヘン 牛乳 豆乳
7 月	スパゲティ ミートソース 白菜とりんごのサラダ 大根のコンソメスープ みかん	スパゲティ／有塩バター／調合油／マヨネーズ(全卵型)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)	牛乳／豚ひき肉／粉チーズ／ベーコン／かつお加工品(かつお節)	玉葱／にんじん／青ピーマン／トマト缶詰(ホル)／はくさい／とうもろこし缶詰(ホル)／りんご／だいこん／なす／せり／かぶ	七草雑炊 牛乳 牛乳
8 火	コッペパン エッググラタン いんげんとコーンのソテー コンソメスープ バナナ	コッペパン(市販品)／マカロニ／オリブ油／有塩バター／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／じゃがいも／はくさい粉(てんぷら用)／きびざとう	卵／ベーコン／牛乳／粉チーズ／米みそ(淡色辛みそ)	野菜ジュース／玉葱／にんじん／マッシュルーム(水煮缶詰)／ほうれんそう／さいやいんげん／とうもろこし缶詰(ホル)／セロリー／キャベツ／パセリ／バナナ	味噌ポテト 牛乳 野菜ジュース
9 水	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜の磯和え 豆腐とえのきのすまし汁 りんご	おむぎ(押麦)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／有塩バター／きびざとう／薄力粉／上白糖	牛乳／しろさけ／米みそ(淡色辛みそ)／焼きのり／木綿豆腐／ながこんぶ(素干し)／かつお加工品(削り節)／卵	キャベツ／にんじん／りょくとうもやし／ほんしめじ／こまつな／えのきたけ／こねぎ／りんご	キャロットケーキ 牛乳 牛乳
10 木	カレーライス 大根とツナのサラダ 春雨スープ みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／じゃがいも／調合油／マヨネーズ(全卵型)／緑豆はるさめ／白ごま(いり)／コッペパン(市販品)／上白糖／薄力粉	牛乳／豚モモ(脂身付き)／まぐろ缶詰(油漬フルクライト)／ロースハム／卵	にんにく(りん茎)／しょうが／玉葱／大根(福神漬)／グリーンピース(冷凍)／だいこん／きゅうり／キャベツ／生じたけ(菌床栽培、生)	チョコクリームサンド 牛乳 牛乳
11 金	ごはん はんぺんのチーズサンド ジャーマンポテト きやべつの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／薄力粉／パン粉(生)／調合油／じゃがいも／すいとん粉	豆乳／はんぺん／プロセスチーズ／卵／ベーコン／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／鶏成鶏肉モモ(皮なし)／牛乳	玉葱／ほうれんそう／キャベツ／ほんしめじ／にんじん／はくさい／ねぎ	洋風すいとん 牛乳 豆乳
12 土	スパゲティ トマトソース ブロッコリーサラダ(卵) 野菜スープ バナナ	スパゲティ／調合油／きびざとう／じゃがいも／カステラ	豆乳／ベーコン／粉チーズ／ロースハム／卵／牛乳	玉葱／にんじん／とうもろこし缶詰(ホル)／トマト缶詰(ホル)／キャベツ／ブロッコリー／セロリー／パセリ／バナナ	ロールカステラ 牛乳 豆乳
15 火	コッペパン オムレツ ほうれん草のソテー(シブ) クリームシチュー(豚肉) いちご	コッペパン(市販品)／有塩バター／じゃがいも／薄力粉／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／白ごま(いり)	卵／牛乳／豚中型種モモ(脂身付き)／しらす干し(微乾燥品)／かつお加工品(かつお節)	野菜ジュース／玉葱／にんじん／青ピーマン／ほうれんそう／ほんしめじ／ブロッコリー／いちご	おかかちりめんむすび 牛乳 野菜ジュース
16 水	ごはん チキンカツ 野菜のごま酢和え もやしの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／白ごま(いり)／きびざとう／食パン(市販品)／ソフトタイプマーガリン／グラニュー糖	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／卵／木綿豆腐／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	だいこん／にんじん／キャベツ／きゅうり／りょくとうもやし／ねぎ／えのきたけ／りんご	シュガートースト 牛乳 牛乳
17 木	黒米入りごはん サバの味噌煮 五目きんぴら かき玉汁(こねぎ) バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／板こんにやく／調合油／中華めん(生)／ごま油	豆乳／まさば／米みそ(淡色辛みそ)／焼き竹輪／卵／ながこんぶ(素干し)／かつお加工品(削り節)／豚モモ(脂身付き)／牛乳	ごぼう／にんじん／れんこん／こねぎ／バナナ／りょくとうもやし／にら／とうもろこし缶詰(ホル)	ラーメン 牛乳 豆乳
18 金	豚丼 刻み昆布ときゅうりの和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／ごま油／じゃがいも／薄力粉／グラニュー糖／有塩バター／メープルシロップ	牛乳／豚モモ(脂身付き)／わかめ／刻み昆布／かに風味かまぼこ／油揚げ／米もろ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	玉葱／にんじん／きゅうり	スコーン 牛乳 牛乳
19 土	ツナとジャムのサンド カリフラワーサラダ マカロニスープ バナナ	食パン(市販品)／マヨネーズ(全卵型)／きびざとう／調合油／マカロニ／カステラ	豆乳／まぐろ缶詰(油漬フルクライト)／ロースハム／豚ひき肉／牛乳	いちごジャム(低糖度)／カリフラワー／ブロッコリー／にんじん／玉葱／とうもろこし缶詰(ホル)／バナナ	バームクーヘン 牛乳 豆乳

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		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	
21 月	ふりかけごはん 鶏肉の照り焼き 里芋とさつま揚げの煮もの かぶと厚揚げの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／白ごま(いり)／きびざとう／さといも／上白糖／パイ皮	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／さつま揚げ／生揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	にんじん／さやえんどう／かぶ／かぶ(葉)／りんご／レモン(果汁、生)	アップルパイ 牛乳 牛乳
22 火	コッペパン エッググラタン いんげんとコーンのソテー コンソメスープ バナナ	コッペパン(市販品)／マカロニ／オリブ油／有塩バター／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／じゃがいも／はくさい粉(てんぷら用)／きびざとう	卵／ベーコン／牛乳／粉チーズ／米みそ(淡色辛みそ)	野菜ジュース／玉葱／にんじん／マッシュルーム(水煮缶詰)／ほうれんそう／さいやいんげん／とうもろこし缶詰(ホル)／セロリー／キャベツ／パセリ／バナナ	味噌ポテト 牛乳 野菜ジュース
23 水	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜の磯和え 豆腐とえのきのすまし汁 りんご	おむぎ(押麦)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／有塩バター／きびざとう／薄力粉／上白糖	牛乳／しろさけ／米みそ(淡色辛みそ)／焼きのり／木綿豆腐／ながこんぶ(素干し)／かつお加工品(削り節)／卵	キャベツ／にんじん／りょくとうもやし／ほんしめじ／こまつな／えのきたけ／こねぎ／りんご	キャロットケーキ 牛乳 牛乳
24 木	カレーライス 大根とツナのサラダ 春雨スープ みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／じゃがいも／調合油／マヨネーズ(全卵型)／緑豆はるさめ／白ごま(いり)／コッペパン(市販品)／上白糖／薄力粉	牛乳／豚モモ(脂身付き)／まぐろ缶詰(油漬フルクライト)／ロースハム／卵／牛乳	にんにく(りん茎)／しょうが／玉葱／にんじん／大根(福神漬)／グリーンピース(冷凍)／だいこん／きゅうり／キャベツ／生じたけ(菌床栽培、生)	チョコクリームサンド 牛乳 豆乳
25 金	ごはん はんぺんのチーズサンド ジャーマンポテト きやべつの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／薄力粉／パン粉(生)／調合油／じゃがいも／すいとん粉	豆乳／はんぺん／プロセスチーズ／卵／ベーコン／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／鶏成鶏肉モモ(皮なし)	玉葱／ほうれんそう／キャベツ／ほんしめじ／にんじん／はくさい／ねぎ	洋風すいとん 牛乳 牛乳
26 土	スパゲティ トマトソース ブロッコリーサラダ(卵) 野菜スープ バナナ	スパゲティ／調合油／きびざとう／じゃがいも／カステラ	豆乳／ベーコン／粉チーズ／ロースハム／卵／牛乳	玉葱／にんじん／とうもろこし缶詰(ホル)／トマト缶詰(ホル)／キャベツ／ブロッコリー／セロリー／パセリ／バナナ	ロールカステラ 牛乳 豆乳
28 月	ごはん ハンバーグ 白菜とりんごのサラダ なすの味噌汁 キウイ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／薄力粉／パン粉(乾燥)／マヨネーズ(全卵型)／蒸しパンミックス	牛乳／豚ひき肉／卵／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／きな粉(大豆)	玉葱／はくさい／とうもろこし缶詰(ホル)／にんじん／りんご／なす／キウイフルーツ	きなこ蒸しパン 牛乳 牛乳
29 火	コッペパン オムレツ ほうれん草のソテー(シブ) クリームシチュー(豚肉) いちご	コッペパン(市販品)／有塩バター／じゃがいも／薄力粉／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／白ごま(いり)	卵／牛乳／豚中型種モモ(脂身付き)／しらす干し(微乾燥品)／かつお加工品(かつお節)	野菜ジュース／玉葱／にんじん／青ピーマン／ほうれんそう／ほんしめじ／ブロッコリー／いちご	おかかちりめんむすび 牛乳 野菜ジュース
30 水	ごはん チキンカツ 野菜のごま酢和え もやしの味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／薄力粉／パン粉(乾燥)／調合油／白ごま(いり)／きびざとう／食パン(市販品)／ソフトタイプマーガリン／グラニュー糖	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮なし)／卵／木綿豆腐／油揚げ／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)	だいこん／にんじん／キャベツ／きゅうり／りょくとうもやし／ねぎ／えのきたけ／りんご	シュガートースト 牛乳 牛乳
31 木	黒米入りごはん サバの味噌煮 五目きんぴら かき玉汁(こねぎ) バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／板こんにやく／調合油／中華めん(生)／ごま油	豆乳／まさば／米みそ(淡色辛みそ)／焼き竹輪／卵／ながこんぶ(素干し)／かつお加工品(削り節)／豚モモ(脂身付き)／牛乳	ごぼう／にんじん／れんこん／こねぎ／バナナ／りょくとうもやし／にら／とうもろこし缶詰(ホル)	ラーメン 牛乳 牛乳

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。

1月7日 七草がゆ これから始まる新しい1年を平和に暮らせることを願い、邪気を払う意味で七草粥を食べます。七草にはそれぞれ効力があります。おせち料理や新年会など、飲んだり食べたりすることが多かったと思います。疲れた胃腸をいたわり、不足しているビタミンを補うために最適です。



※月平均栄養価 3歳児以上児 エネルギー 580kcal たんぱく質 21.0g 脂質 17.9g 食塩相当量 2.2g  
3歳未満児 エネルギー 507kcal たんぱく質 19.0g 脂質 16.1g 食塩相当量 1.8g