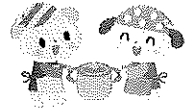




1月の献立表



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ (3時)	材料	乳児	幼児	
☆あけましておめでとございます☆								
4	木	白い風船牛乳 ご飯 鶏肉のごま醤油焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁(イソ・カ)	米、鶏肉、すりごま、白菜、ほうれん草、油揚げ、のり、大根、カ、砂糖、醤油、酒、みりん、油、ポン酢、昆布つゆ、だし昆布、かつおだし、味噌	りんごきんとん牛乳	りんご缶、さつまいもきんとん、砂糖、レモン果汁、牛乳	I値(kcal) 387 蛋白質(g) 15.2 加沙Δ(mg) 286 鉄(mg) 1.3	474 19.8 257 2	
5	金	ぼたぼた焼牛乳 七草ご飯 さわらの味噌煮 ☆ポテトサラダ すまし汁(イカ・ア)	米、大根、大根の葉、小松菜、かぶ、糸みつば、さわら、ねぎ、じゃが芋、胡瓜、人参、玉葱、椎茸、あさり、塩、醤油、酒、和風だし、砂糖、味噌、マヨネーズ、レモン果汁、かつおだし、だし昆布	チーズのケーキ牛乳	材料: チーズ、バター入りマカロン、砂糖、牛乳、チーズ	I値(kcal) 498 蛋白質(g) 17.6 加沙Δ(mg) 460 鉄(mg) 1.8	599 21.9 444 2.8	
6	土	ビスケット牛乳 マーボー豆腐丼 小松菜の胡麻和え 中華スープ(イソ・サ)	米、豆腐、豚肉、玉葱、人参、しょうが、にんにく、小松菜、もやし、すりごま、大根、ねぎ、油、片栗粉、ごま油、味噌、砂糖、醤油、中華だし、塩	いももち牛乳	じゃが芋、片栗粉、牛乳、ごま油、醤油	I値(kcal) 396 蛋白質(g) 14.4 加沙Δ(mg) 241 鉄(mg) 1.4	495 17.4 236 2.2	
8	月	成人の日						
9	火	ハーベスト牛乳 ご飯 あじのねぎ塩焼き 厚揚げの味噌炒め すまし汁(マツナ・ア)	米、あじ、ねぎ、いんげん、キャベツ、人参、厚揚げ、玉葱、しょうが、小松菜、油揚げ、塩、酒、油、かつお、醤油、ごま油、ポン酢、味噌、みりん、砂糖、だし昆布、かつおだし	バナナパパロアソフトサラダ	パパロアの素、牛乳、ソフトサラダ	I値(kcal) 356 蛋白質(g) 13.9 加沙Δ(mg) 214 鉄(mg) 1	440 16.3 153 1.6	
10	水	ハッピーターン牛乳 ハヤシライス(麦) 生野菜サラダ フルーツヨーグルト	米、麦、豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム、パプリカ、ゆず、黄ピーマン、まぐろ、レタス、パプリカ、みかん缶、黄桃缶、りんご缶、ヨーグルト、油、パプリカ、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、塩、かつお、かつお油	ラスク牛乳	食パン、バター、レーバーオイル、練乳、メープルシロップ、牛乳	I値(kcal) 517 蛋白質(g) 15.2 加沙Δ(mg) 215 鉄(mg) 0.3	633 18.1 198 1.1	
11	木	ビスコ牛乳 にゅう麺 ちくわの磯部揚げ ☆パンブキンサラダ	そうめん、鶏肉、干し椎茸、しょうが、ほうれん草、ねぎ、ちくわ、青のり、かぼちゃ、胡瓜、人参、チーズ、レーズン、醤油、みりん、酒、昆布つゆ、天ぷら粉、油、マヨネーズ、塩	肉味噌おにぎり牛乳	米、豚肉、ねぎ、生姜、ごま油、みりん、砂糖、醤油、味噌、牛乳	I値(kcal) 542 蛋白質(g) 19.2 加沙Δ(mg) 273 鉄(mg) 0.8	625 23.2 224 1.2	
12	金	ぼたぼた焼牛乳 ご飯(おかかふりかけ) じゃが芋と鶏肉の煮物 白菜のポン酢和え 味噌汁(ワケ・ナ)	米、かつおふりかけ、鶏肉、じゃが芋、大根、人参、グリビー、まぐろ、ルウ、白菜、豆腐、なめこ、醤油、砂糖、みりん、和風かつおだし、油、ポン酢、ごま油、だし昆布、かつおだし、味噌	バナナスコーン牛乳	バナナ、砂糖、バター、レーバーオイル、牛乳、ホットケーキミックス	I値(kcal) 473 蛋白質(g) 15.8 加沙Δ(mg) 394 鉄(mg) 0.7	573 19.3 376 1.3	
13	土	せんべい牛乳 中華丼 ゴマ酢和え わかめスープ	米、豚肉、白菜、玉葱、人参、ピーマン、きくらげ、もやし、小松菜、わかめ、ねぎ、油、中華だし、塩、醤油、酒、ごま油、片栗粉、すりごま、砂糖、酢	ココアクッキー牛乳	小麦粉、ココア、砂糖、油、牛乳	I値(kcal) 531 蛋白質(g) 13.7 加沙Δ(mg) 243 鉄(mg) 1	617 16.2 244 1.6	
15	月	星たべよ牛乳 ご飯 ぶりの照り焼き 筑前煮 味噌汁(ナホ・イソ・カ)	米、ぶり、アヒル、鶏肉、人参、里芋、ごぼう、椎茸、切干大根、カ、砂糖、醤油、酒、みりん、油、昆布つゆ、和風かつおだし、だし昆布、かつおだし、味噌	大学芋牛乳	さつまいも、砂糖、醤油、みりん、片栗粉、黒いりごま、牛乳	I値(kcal) 461 蛋白質(g) 17.2 加沙Δ(mg) 218 鉄(mg) 1.1	551 22.4 199 1.9	
16	火	豆乳ウエハース牛乳 ご飯 ホイコーロー しゅうまい ☆かきたま汁	米、豚肉、きゃべつ、ピーマン、人参、生姜、にんにく、肉しゅうまい、卵、葱、ごま油、酒、砂糖、醤油、味噌、中華だし、塩、片栗粉	マカロニきな粉牛乳	マカロニ、きな粉、砂糖、塩、牛乳	I値(kcal) 483 蛋白質(g) 17.1 加沙Δ(mg) 210 鉄(mg) 1.2	594 20.4 189 1.5	
17	水	ハッピーターン牛乳 鶏肉のトマトクリームパスタ キャベツサラダ コンソメスープ(カ、ワケ・コ)	パスタ、鶏肉、玉葱、しめじ、にんにく、トマト缶、生クリーム、パプリカ、キャベツ、人参、まぐろ、ほうれん草、油、かつお、塩、片栗粉、醤油、酢、砂糖、かつお	しらす菜飯おにぎりチーズ	米、しらす、菜飯、チーズ	I値(kcal) 446 蛋白質(g) 16.8 加沙Δ(mg) 213 鉄(mg) 1	453 17.9 140 1.5	

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	乳児	幼児	
18	木	バナナ牛乳 ご飯 鶏肉のごま醤油焼き ほうれん草の納豆和え 味噌汁(イソ・カメ)	米、鶏肉、すりごま、白菜、ほうれん草、人参、えのき、しらす、納豆、かつお節、大根、かつ、砂糖、醤油、酒、みりん、油、ポン酢、だし昆布、かつおだし、味噌	カレートースト牛乳	食パン、豚肉、玉葱、人参、カレールーク、チーズ、牛乳	I値(kcal) 457 蛋白質(g) 21.9 加糖量(mg) 275 鉄(mg) 1.4	518 26.1 268 1.7	
19	金	ぼたぼた焼牛乳 ご飯 さわらの味噌煮 ☆ポテトサラダ すまし汁(イソ・アサ)	米、さわら、ねぎ、じゃが芋、胡瓜、人参、玉葱、椎茸、あさり、塩、醤油、酒、和風だし、砂糖、味噌、マヨネーズ、レモン果汁、かつおだし、だし昆布	チーズのケーキ牛乳	ホットケーキミックス、バター入りマーガリン、砂糖、牛乳、チーズ	I値(kcal) 496 蛋白質(g) 17.6 加糖量(mg) 450 鉄(mg) 1.7	592 21.6 430 2.7	
20	土	ビスケット牛乳 マーボー豆腐丼 小松菜の胡麻和え 中華スープ(イソ・アサ)	米、豆腐、豚肉、玉葱、人参、しょうが、にんにく、小松菜、もやし、すりごま、大根、ねぎ、油、片栗粉、ごま油、味噌、砂糖、醤油、中華だし、塩	いももち牛乳	じゃが芋、片栗粉、牛乳、ごま油、醤油	I値(kcal) 396 蛋白質(g) 14.4 加糖量(mg) 241 鉄(mg) 1.4	495 17.4 236 2.2	
22	月	星食べよ牛乳 わかめご飯 おでん ほうれん草の白和え 味噌汁(イソ・アサ)	米、わかめご飯の素、鶏肉、さつまいも、じゃが芋、大根、人参、ほうれん草、ツタ、豆腐、すりごま、イモ、キャベツ、だし昆布、和風かつおだし、砂糖、みりん、醤油、かつおだし、味噌	ビーフン炒め牛乳	ビーフン、豚肉、人参、玉葱、ピーマン、油、鶏ガラスープの素、塩、こしょう、醤油、ごま油、牛乳	I値(kcal) 456 蛋白質(g) 17.1 加糖量(mg) 246 鉄(mg) 1	542 21.1 245 2	
23	火	ハーベスト牛乳 ご飯 あじのねぎ塩焼き 厚揚げの味噌炒め すまし汁(イソ・アサ)	米、あじ、ねぎ、いんげん、キャベツ、人参、厚揚げ、玉葱、しょうが、小松菜、油揚げ、塩、酒、油、かつ、醤油、ごま油、ポン酢、味噌、みりん、砂糖、だし昆布、かつおだし	バナナパロアソフトサラダ	パロアの素、牛乳、ソフトサラダ	I値(kcal) 356 蛋白質(g) 13.9 加糖量(mg) 214 鉄(mg) 1	440 16.3 153 1.6	
24	水	ハッピーターン牛乳 ハヤシライス(麦) 生野菜サラダ フルーツヨーグルト	米、麦、豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム、ピーマン、人参、黄ピー、まぐろ、レーク、バナナ、みかん缶、黄桃缶、りんご缶、ヨーグルト、油、片栗粉、塩、砂糖、中濃ソース、酢、砂糖、塩、コショウ、グリーンピース	ラスク牛乳	食パン、バター、レーパーオイル、練乳、メープルシロップ、牛乳	I値(kcal) 517 蛋白質(g) 15.2 加糖量(mg) 215 鉄(mg) 0.3	633 18.1 198 1.1	
25	木	白い風船牛乳 にゅう麺 ちくわの磯部揚げ ☆パンプキンサラダ	そうめん、鶏肉、干し椎茸、しょうが、ほうれん草、ねぎ、ちくわ、青のり、かぼちゃ、胡瓜、人参、チーズ、レーズン、醤油、みりん、酒、昆布つゆ、天ぷら粉、油、マヨネーズ、塩	肉味噌おにぎり牛乳	米、豚肉、ねぎ、生姜、ごま油、みりん、砂糖、醤油、味噌、牛乳	I値(kcal) 522 蛋白質(g) 18.8 加糖量(mg) 251 鉄(mg) 0.8	625 23.2 224 1.2	
26	金	ぼたぼた焼牛乳 ご飯(おかかぶりかけ) じゃが芋と鶏肉の煮物 白菜のポン酢和え 味噌汁(イソ・アサ)	米、かつおぶりかけ、鶏肉、じゃが芋、大根、人参、グリーンピース、まぐろ、ルーク、白菜、豆腐、なめこ、醤油、砂糖、みりん、和風かつおだし、油、ポン酢、ごま油、だし昆布、かつおだし、味噌	バナナスコーン牛乳	バナナ、砂糖、バター、レーパーオイル、牛乳、ホットケーキミックス	I値(kcal) 473 蛋白質(g) 15.8 加糖量(mg) 394 鉄(mg) 0.7	573 19.3 376 1.3	
27	土	せんべい牛乳 中華丼 ゴマ酢和え わかめスープ	米、豚肉、白菜、玉葱、人参、ピーマン、きくらげ、もやし、小松菜、わかめ、ねぎ、油、中華だし、塩、醤油、酒、ごま油、片栗粉、すりごま、砂糖、酢	ココアクッキー牛乳	小麦粉、ココア、砂糖、油、牛乳	I値(kcal) 531 蛋白質(g) 13.7 加糖量(mg) 243 鉄(mg) 1	617 16.2 244 1.6	
29	月	星たべよ牛乳 ご飯 ぶりの照り焼き 筑前煮 味噌汁(イソ・アサ)	米、ぶり、アサヒ、鶏肉、人参、里芋、こぼろ、椎茸、切干大根、かつ、砂糖、醤油、酒、みりん、油、昆布つゆ、和風かつおだし、だし昆布、かつおだし、味噌	大学芋牛乳	さつまいも、砂糖、醤油、みりん、片栗粉、黒いりごま、牛乳	I値(kcal) 461 蛋白質(g) 17.2 加糖量(mg) 218 鉄(mg) 1.1	551 22.4 199 1.9	
30	火	豆乳ウエハース牛乳 ★誕生日会★ 鮭おにぎり ささみチーズフライ 花野菜サラダ・味噌汁(イソ・アサ) ☆いちご☆	米、ササミ、ささみチーズフライ、小松菜、人参、アサヒ、加納、コーン、白菜、イソ、塩、酒、油、中濃ソース、昆布つゆ、醤油、酢、砂糖、だし昆布、かつおだし、味噌、いちご	レモンケーキジョア	ホットケーキミックス、砂糖、バター入りマーガリン、牛乳、レモン果汁、粉砂糖、ジョア	I値(kcal) 518 蛋白質(g) 17.9 加糖量(mg) 539 鉄(mg) 7.7	575 19.9 472 8.4	
31	水	ハッピーターン牛乳 鶏肉のトマトクリームパスタ キャベツサラダ コンソメスープ(イソ・アサ)	パスタ、鶏肉、玉葱、しめじ、にんにく、トマト缶、生クリーム、パセリ、キャベツ、人参、まぐろ、ルーク、ほうれん草、油、かつ、塩、片栗粉、醤油、酢、砂糖、ツタ	しらす菜飯おにぎり牛乳	米、しらす、菜飯、牛乳	I値(kcal) 445 蛋白質(g) 16.5 加糖量(mg) 215 鉄(mg) 1	482 19.3 197 1.5	
						平均		
						I値(kcal)	466	552
						蛋白質(g)	16.4	19.7
						加糖量(mg)	281	256
						鉄(mg)	1.3	2

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。