



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	土	ビスケット牛乳 ご飯 白身魚のフライ ゴマ酢和え 味噌汁(ﾀﾞｲﾝｼﾞ・ｺﾞﾏｯ)	米、たら、油、ﾀﾞｲﾝｼﾞ、白菜、もやし、人参、小松菜、すりごま、砂糖、酢、大根、花かつお、昆布つゆ、だし昆布、かつおだし、味噌	いももち牛乳	芋、片栗粉、ごま油、醤油、牛乳	17歳以下(kcal) 410 蛋白質(g) 14.4 加糖量(mg) 248 鉄(mg) 1.2	517 17.9 251 1.8	
6	月	星たべよ牛乳 わかめご飯 おでん ほうれん草の白和え 味噌汁(ｷﾞﾝｼﾞ・ｲﾝ)	米、わかめご飯の素、鶏肉、さつまいも、じゃが芋、大根、和風だし、砂糖、みりん、醤油、人参、ほうれん草、しめじ、豆腐、すりごま、キャベツ、えのき、花かつお、味噌、かつおだし、だし昆布	りんごきんとん牛乳	りんご、砂糖、ﾍﾞﾝｼﾞｭ、果汁、さつまいも、牛乳	17歳以下(kcal) 444 蛋白質(g) 14.7 加糖量(mg) 246 鉄(mg) 1.2	531 18.8 246 2.2	
7	火	ハーベスト牛乳 七草ご飯 あじのねぎ塩焼き 厚揚げの味噌炒め すまし汁(ｺﾞﾏｯ・ﾀﾞｲ)	米、大根、大根の葉、小松菜、かぶ、あじ、白ネギ、いんげん、キャベツ、人参、絹揚げ、たまねぎ、生姜、きざみ揚げ、塩、醤油、酒、和風だし、油、ごま油、ポン酢、味噌、砂糖、だし昆布、花かつお	ココアクッキー牛乳	小麦粉、砂糖、ｺﾞﾏｯ、油、牛乳	17歳以下(kcal) 490 蛋白質(g) 16.5 加糖量(mg) 246 鉄(mg) 1.3	574 20.6 244 1.9	
8	水	ハッピーターン牛乳 ご飯 豚すき煮 わかめサラダ 味噌汁(ｷﾞﾝｼﾞ・ﾀﾞｲ)	米、豚バラ、豆腐、たまねぎ、しらたき、きぬさや、ﾄﾞｲﾝｼﾞ、きゅうり、人参、まぐろ、なめこ、白ネギ、和風だし、砂糖、醤油、酒、中華ドレッシング、だし昆布、花かつお、味噌	みかんゼリーせんべい	みかんゼリーの素、ｼﾞｬｸﾞ、ソフトサラダ	17歳以下(kcal) 421 蛋白質(g) 12.4 加糖量(mg) 143 鉄(mg) 0.9	523 15.3 76 1.4	
9	木	ピスコ牛乳 ご飯 たらしょうが焼き 豆の炒り豆腐 味噌汁(ﾀﾞｲﾝｼﾞ・ｺﾞﾏｯ)	米、たら、いんげん、豆腐、大豆、椎茸、すりごま、糸削り、もやし、ﾄﾞｲﾝｼﾞ、しょうが、塩、油、醤油、ごま油、味噌、みりん、砂糖、だし昆布、かつおだし	ごま昆布おにぎり牛乳	米、塩、塩昆布、いりごま、糸削り、醤油、牛乳	17歳以下(kcal) 436 蛋白質(g) 19 加糖量(mg) 275 鉄(mg) 1.5	504 23.3 214 2.0	
10	金	ぼたぼた焼き牛乳 ご飯(おかかふりかけ) 鶏の照り焼き 白菜のポン酢和え 味噌汁(ﾀﾞｲﾝｼﾞ・ﾀﾞｲ)	米、かつおふりかけ、鶏もも肉、小松菜、人参、まぐろ、白菜、ﾅﾝｼﾞﾝ菜、大根、醤油、砂糖、みりん、油、ポン酢、ごま油、だし昆布、花かつお、味噌	さつまいもスティック牛乳	さつまいも、油、砂糖、牛乳	17歳以下(kcal) 416 蛋白質(g) 14.8 加糖量(mg) 235 鉄(mg) 1.0	498 18.1 223 1.5	
11	土	せんべい牛乳 焼うどん ほうれん草ともやしのお浸し わかめスープ	うどん、豚バラ、キャベツ、たまねぎ、人参、ほうれん草、もやし、ﾄﾞｲﾝｼﾞ、白ネギ、油、醤油、みりん、昆布つゆ、中華だし、塩、ごま油	青のりポテト牛乳	じゃが芋、油、あおさのり、塩、牛乳	17歳以下(kcal) 394 蛋白質(g) 12.9 加糖量(mg) 215 鉄(mg) 0.6	446 15.3 199 1.2	
13	月	成人の日						
14	火	豆乳ウエハース牛乳 カレーライス コールスローサラダ フルーツポンチ	米、麦、鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、人参、キャベツ、きゅうり、コーン、ｼﾞｬｸﾞ、白桃缶、バナナ、りんご缶、油、にんにく、生姜、砂糖、ﾀﾞｲﾝｼﾞ、醤油、カレーフレーク、オリブオイル、酢、塩、	マカロニきな粉牛乳	マカロニ、きな粉、砂糖、塩、牛乳	17歳以下(kcal) 449 蛋白質(g) 14.7 加糖量(mg) 206 鉄(mg) 0.9	516 17.0 189 1.5	
15	水	ハッピーターン牛乳 焼きそば チンゲン菜のお浸し 中華スープ(ﾀﾞｲﾝｼﾞ・ﾀﾞｲ)	焼きそば、豚バラ、キャベツ、たまねぎ、人参、チンゲン菜、もやし、大根、ねぎ、油、ﾀﾞｲﾝｼﾞ、醤油、あおさのり、昆布つゆ、中華だし、塩	たぬきおにぎり牛乳	米、揚げ玉、あおさのり、昆布つゆ、牛乳	17歳以下(kcal) 472 蛋白質(g) 14.8 加糖量(mg) 229 鉄(mg) 0.9	518 16.9 223 1.4	
16	木	バナナ牛乳 ご飯 鶏肉の胡麻醤油焼き ほうれん草の納豆和え 味噌汁(ﾀﾞｲﾝｼﾞ・ｺﾞﾏｯ)	米、鶏もも肉、白菜ごま、ほうれん草、人参、えのき、しらたき、納豆、糸削り、小松菜、あさり、砂糖、醤油、酒、みりん、油、ポン酢、だし昆布、花かつお、味噌	みそポテト牛乳	じゃが芋、小麦粉、油味噌、油、砂糖、醤油、牛乳	17歳以下(kcal) 451 蛋白質(g) 18.2 加糖量(mg) 248 鉄(mg) 2.7	513 22.8 247 3.6	
17	金	ぼたぼた焼き牛乳 ご飯 ぶり大根 切り干しサラダ 味噌汁(ｷﾞﾝｼﾞ・ﾄﾞｲ)	米、ぶり、大根、切干大根、きゅうり、人参、ﾄﾞｲﾝｼﾞ、豆腐、和風だし、砂糖、醤油、酒、みりん、酢、ごま油、だし昆布、花かつお、味噌	チャーハンおにぎりチーズ	米、ｷﾞﾝｼﾞの素、鶏ミンチ、人参、ねぎ、牛乳	17歳以下(kcal) 435 蛋白質(g) 17.6 加糖量(mg) 213 鉄(mg) 0.8	523 21.3 197 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	エネルギー(kcal)	乳児	幼児
18	土	ビスケット牛乳 豚丼 白菜のお浸し 中華スープ	米、豚バラ、たまねぎ、ひーまん、人参、白菜、大根、ネギ、砂糖、醤油、みりん、昆布つゆ、中華だし、塩	いもち牛乳	芋、片栗粉、ごま油、醤油、牛乳	174 13.0 206 0.8	411 13.0 186 1.3	516 16.0 186 1.3
20	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(キャベツ・I/F)	米、わかめご飯の素、鶏肉、さつま揚げ、じゃが芋、大根、和風だし、砂糖、みりん、醤油、人参、ほうれん草、しめじ、豆腐、すりごま、キャベツ、えのき、花かつお、味噌、かつおだし、だし昆布	お好み焼き牛乳	キャベツ、人参、フィッシュソーセージ、小麦粉、和風だし、ソース、糸削り、青さのり、牛乳	174 16.3 275 1.1	423 16.3 275 1.1	510 20.4 275 2.1
21	火	ハーバースト牛乳 あじのねぎ塩焼き 厚揚げの味噌炒め すまし汁(コマツ・I/F)	米、あじ、白ネギ、いんげん、キャベツ、人参、絹厚揚げ、たまねぎ、生姜、きざみ揚げ、塩、醤油、酒、和風だし、油、ごま油、ポン酢、味噌、砂糖、だし昆布、花かつお	ココアクッキー牛乳	小麦粉、砂糖、卵、油、牛乳	174 16.5 236 1.2	488 16.5 230 1.8	567 20.3 230 1.8
22	水	ハッピーターン牛乳 豚すき煮 わかめサラダ 味噌汁(灯・I/F)	米、豚バラ、豆腐、たまねぎ、しらたき、きぬさや、わかめ、さゆり、人参、まぐろ、なめこ、白ネギ、和風だし、砂糖、醤油、酒、中華だし、レシリング、だし昆布、花かつお、味噌	みかんゼリーせんべい	みかんゼリーの素、沙布、ソフトサラダ	174 12.4 143 0.9	421 12.4 76 1.4	523 15.3 76 1.4
23	木	ビスコ牛乳 たらしょうが焼き 豆の炒り豆腐 味噌汁(灯・I/F)	米、たら、いんげん、豆腐、大豆、椎茸、すりごま、糸削り、もやし、しょうが、塩、油、醤油、ごま油、味噌、みりん、砂糖、だし昆布、かつおだし	ごま昆布おにぎり牛乳	米、塩、塩昆布、いりごま、糸削り、醤油、牛乳	174 19.0 275 1.5	436 19.0 214 2.0	504 23.3 214 2.0
24	金	ぼたぼた焼き牛乳 ご飯(おかかふりかけ) 鶏の照り焼き 白菜のボン酢和え 味噌汁(ツグサイ・I/F)	米、かつおふりかけ、鶏もも肉、小松菜、人参、まぐろ、白菜、チンゲン菜、大根、醤油、砂糖、みりん、油、ポン酢、ごま油、だし昆布、花かつお、味噌	さつまもスティック牛乳	さつま芋、油、砂糖、牛乳	174 14.8 235 1.0	416 14.8 223 1.5	498 1801 223 1.5
25	土	せんべい牛乳 焼うどん ほうれん草ともやしのお浸し わかめスープ	うどん、豚バラ、キャベツ、たまねぎ、人参、ほうれん草、もやし、わかめ、白ネギ、油、醤油、みりん、昆布つゆ、中華だし、塩、ごま油	青のりポテト牛乳	じゃが芋、油、あおさのり、塩、牛乳	174 12.9 215 0.6	394 12.9 199 1.2	446 15.3 199 1.2
27	月	星食べよ牛乳 ご飯 さわらの蒲焼風 ひじきのサラダ 味噌汁(灯・I/F)	米、さえあら、ブロックリー、ひじき、大根、きゅうり、人参、切干大根、わかめ、片栗粉、油、蒲焼のタレ、ポン酢、酢、醤油、砂糖、塩、だし昆布、花かつお、味噌	豆乳プリンクラッカー	豆乳、砂糖、ゼラチン、メープルシロップ、クラッカー	174 14.9 151 0.8	420 14.9 85 1.4	498 17.3 85 1.4
28	火	豆乳ウエハース牛乳 ツナコーンご飯 鶏のから揚げ キャベツとしらすのサラダ 中華スープ(ツグサイ・I/F)	米、まぐろ、人参、コーン、鶏もも肉、ブロックリー、キャベツ、しらす、チンゲン菜、コーン、みりん、塩、醤油、酒、生姜、小麦粉、片栗粉、油、昆布つゆ、ごま油、中華だし	米粉のココアケーキジョア	上新粉、ココア、ベーキングパウダー、砂糖、油、豆乳、ジョア	174 19.0 295 5.8	535 19.0 211 6.1	571 21.1 211 6.1
29	水	ハッピーターン牛乳 焼きそば チンゲン菜のお浸し 中華スープ(灯・I/F)	焼きそば、豚バラ、キャベツ、たまねぎ、人参、チンゲン菜、もやし、大根、ねぎ、油、ソース、醤油、あおさのり、昆布つゆ、中華だし、塩	たぬきおにぎりチーズ	米、揚げ玉、あおさのり、昆布つゆ、チーズ	174 15.1 227 0.9	473 15.1 166 1.4	498 15.5 166 1.4
30	木	白い風船牛乳 ご飯 鶏肉の胡麻醤油焼き ほうれん草の納豆和え 味噌汁(伊別・I/F)	米、鶏もも肉、白菜ごま、ほうれん草、人参、えのき、しらす、納豆、糸削り、小松菜、あさり、砂糖、醤油、酒、みりん、油、ポン酢、だし昆布、花かつお、味噌	みそポテト牛乳	じゃが芋、小麦粉、油味噌、油、砂糖、醤油、牛乳	174 17.8 277 2.6	427 17.8 247 3.6	513 22.8 247 3.6
31	金	ぼたぼた焼き牛乳 ご飯 ぶり大根 切り干しサラダ 味噌汁(灯・I/F)	米、ぶり、大根、切干大根、きゅうり、人参、わかめ、豆腐、和風だし、砂糖、醤油、酒、みりん、酢、ごま油、だし昆布、花かつお、味噌	チャーハンおにぎり牛乳	米、チャーハンの素、鶏ミンチ、人参、ねぎ、牛乳	174 18.0 234 1.2	504 18.0 223 1.9	602 21.7 223 1.9

※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。

平均		
エネルギー(kcal)	422	517
蛋白質(g)	15.6	18.9
加糖量(mg)	229	202
鉄(mg)	1.4	2.0