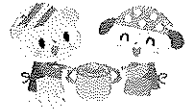




1月の献立表



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うございます☆							
5月	星食べよ牛乳	ご飯 たららの味噌バター焼き 筑前煮 すまし汁(ワ・カ)	米、たら、白菜、鶏肉、人参、里芋、ごぼう、しいたけ、麩、わかめ、塩、バター入りマーガリン、味噌、みりん、酒、砂糖、昆布つゆ、和風だし、醤油、花かつお、だし昆布	りんごきんとん牛乳	りんご缶、砂糖、りんご果汁、さつまいも、牛乳	1人分(kcal) 389 蛋白質(g) 14.0 加糖量(mg) 203 鉄(mg) 0.5	451 18.0 183 1.1
6火	豆乳ウエハース牛乳	ご飯 肉じゃが ゴマ酢和え 味噌汁(ワサイ・サ)	米、豚ばう、じゃがいも、玉葱、人参、グリーンピース、もやし、小松菜、すりごま、白菜、サ、サラダ油、和風だし、砂糖、醤油、酒、酢、だし昆布、花かつお、味噌	チーズサブレ牛乳	小麦粉、バター入りマーガリン、砂糖、塩、粉チーズ、牛乳	1人分(kcal) 518 蛋白質(g) 14.8 加糖量(mg) 237 鉄(mg) 0.9	624 18.0 226 1.4
7水	ハッピーターン牛乳	七草ご飯 メルルーサの蒲焼き風 高野豆腐の煮物 味噌汁(サ・カ)	米、大根、大根の葉、小松菜、かぶ、メルルーサ、高野豆腐、大根、人参、しいたけ、もやし、カ、塩、醤油、酒、和風だし、片栗粉、サラダ油、みりん、砂糖、昆布つゆ、だし昆布、花かつお、味噌	チーズおかかむすび牛乳	米、かつお節、チーズ、醤油、牛乳	1人分(kcal) 500 蛋白質(g) 20.0 加糖量(mg) 313 鉄(mg) 1.4	595 25.2 330 2.2
8木	ビスコ牛乳	ハヤシライス 白菜のチーズおかか和え コンソメスープ(ワサ・タサ)	米、麦、豚ばう、玉葱、人参、マッシュルーム、白菜、きゅうり、チーズ、小松菜、サラダ油、ハッシュド、トマトソース、中濃ソース、かつお節、醤油、野菜ブイヨン、塩	ももゼリーせんべい	ももゼリーの素、ソフトサラダ	1人分(kcal) 422 蛋白質(g) 11.3 加糖量(mg) 193 鉄(mg) 0.7	511 12.3 86 1.2
9金	ぼたぼた焼き牛乳	ご飯 みそチキンカツ デリサラダ かきたま汁	米、チキンカツ、アツタ、かぼちゃ、さつまいも、卵、ねぎ、サラダ油、だし昆布、味噌、砂糖、醤油、みりん、片栗粉、アツタ、塩、マサ、りんご果汁、メープルシロップ、中華だし	ごぼうおにぎり牛乳	米、昆布つゆ、きんぴらごぼう、牛乳	1人分(kcal) 491 蛋白質(g) 14.9 加糖量(mg) 208 鉄(mg) 1.0	612 18.0 189 1.6
10土	ビスケット牛乳	焼肉丼 チンゲン菜のナムル わかめスープ	米、豚ばう、玉葱、ピーマン、人参、チンゲン菜、もやし、いりごま、カ、サ、サラダ油、おろしにんにく、醤油、砂糖、みりん、ごま油、中華だし、塩	キャラメルラスン牛乳	麩、バター入りマーガリン、グラニュー糖、牛乳	1人分(kcal) 449 蛋白質(g) 13.8 加糖量(mg) 226 鉄(mg) 0.8	566 16.8 214 1.1
12月	成人の日						
13火	ハーベスト牛乳	ご飯 きれいの野菜あん ほうれん草の納豆和え 味噌汁(カ・ト)	米、きれい、玉葱、人参、サ、ほうれん草、えのき、ひきわり納豆、カ、豆腐、サラダ油、ごま油、和風だし、砂糖、醤油、みりん、酒、片栗粉、かつお節、だし昆布、花かつお、味噌	あさりおにぎり牛乳	米、あさり、油揚げ、昆布つゆ、牛乳	1人分(kcal) 447 蛋白質(g) 17.2 加糖量(mg) 224 鉄(mg) 2.5	532 20.6 209 3.0
14水	ハッピーターン牛乳	わかめご飯 おでん 小松菜の胡麻よごし 味噌汁(サ・タサ)	米、わかめご飯の素、鶏肉、さつまいも、じゃがいも、大根、人参、小松菜、もやし、すりごま、サ、玉葱、だし昆布、和風だし、砂糖、みりん、醤油、花かつお、味噌	大学芋牛乳	さつまいも、砂糖、醤油、みりん、片栗粉、いりごま、牛乳	1人分(kcal) 423 蛋白質(g) 13.9 加糖量(mg) 246 鉄(mg) 1.1	501 17.8 239 1.8
15木	白い風船牛乳	チャーハン チキンボール 貝たくさんスープ(サ・タサ)	米、豚ミンチ、玉葱、人参、卵、グリーンピース、サ、サ、しめじ、中華だし、塩、醤油、サラダ油、トマトソース、中濃ソース、砂糖、野菜ブイヨン	ヨーグルトクラッカー	ヨーグルト、ルヴァン	1人分(kcal) 383 蛋白質(g) 14.3 加糖量(mg) 222 鉄(mg) 0.7	497 17.5 117 1.1
16金	ぼたぼた焼き牛乳	ご飯 たららのパン粉焼き 厚揚げの味噌炒め すまし汁(カ・タサ)	米、たら、小松菜、サ、人参、厚揚げ、玉葱、ほうれん草、サラダ油、パン粉、粉チーズ、ドライパセリ、昆布つゆ、おろししょうが、味噌、みりん、砂糖、醤油、だし昆布、花かつお、塩	菜めしおにぎり牛乳	米、菜めしふりかけ、牛乳	1人分(kcal) 411 蛋白質(g) 16.3 加糖量(mg) 240 鉄(mg) 1.2	491 20.3 236 1.8
17土	せんべい牛乳	焼うどん ほうれん草ともやしのおひたし 中華スープ(カ・サ)	冷凍うどん、豚ばう、サ、玉葱、人参、ほうれん草、もやし、きくらげ、ねぎ、サラダ油、醤油、みりん、昆布つゆ、中華だし、塩	ちんすこう牛乳	小麦粉、砂糖、サラダ油、牛乳	1人分(kcal) 471 蛋白質(g) 13.6 加糖量(mg) 212 鉄(mg) 0.6	516 15.7 196 1.1

※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。

