

1月の献立表

日	献立表	材 料 名					kcal	蛋白質	日	献立表	材 料 名					kcal	蛋白質	日		
		力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする	調味料						力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくする	調味料						
1	金	休 日							17	日	休 日									
2	土	休 日							18	月	<防災メニュー> おにぎり	米	かつお節	ブロッコリー 人参 もやし	塩					
3	日	休 日							19	火	ブロッコリーのおかか和え けんちん汁 牛乳 ☆からすのぼんやさんのパン	砂糖 糸こんにゃく 片栗粉 砂糖 強力粉 バター ドライイースト	うすあげ 豚肉 豆腐 牛乳 チョコ	和だし 醤油	醤油	和だし 醤油	554	24.8		
4	月	鮭ちらし 煮しめ ほうれん草のおかか和え 若布と玉葱の味噌汁 牛乳 ホットケーキ	砂糖 胡麻 砂糖 砂糖 砂糖 ケーキMix バター	鮭 卵 鶏肉 かつお節 若布 牛乳 卵 ヨーグルト	インゲン 人参 ごぼう ほうれん草 人参 玉葱	酢 醤油 醤油 和だし 味噌		621	24.9	20	水	白身魚のフライ マカロニサラダ 小松菜の胡麻和え オニオンスープ 牛乳 豆乳ゼリー	小麦粉 バン粉 油 マカロニ マヨネーズ 砂糖 胡麻 砂糖	タラ 卵 牛乳 豆乳 ゼラチン	人参 胡瓜 小松菜 人参 玉葱 人参 葱	塩胡椒 醤油 コンソメ 醤油	619	21.3		
5	火	肉じゃがのカレー風味 ブロッコリーとコーンの浸し ひじき煮 キャベツとほうれん草の汁 牛乳 おかし	砂糖 糸こんにゃく じゃが芋 砂糖 砂糖 砂糖	豚肉 ひじき 牛乳	玉葱 人参 インゲン ブロッコリー コーン 人参 人参 枝豆 キャベツ ほうれん草	醤油 カレー粉 醤油 醤油 和だし 醤油		612	21.4	21	木	豚と里芋の旨煮 切干大根のサラダ 大豆とひじきの煮物 玉葱と若布の味噌汁 牛乳 ぜんざい	砂糖 里芋 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖 餅	鶏肉 切干大根 人参 胡瓜 人参 玉葱	インゲン 切干大根 人参 胡瓜 人参 和だし 味噌	醤油 酢 醤油 醤油 和だし 味噌	643	26.1		
6	水	豆腐のふんわり揚げ 南瓜の甘煮 ほうれん草としめじの浸し 白菜と大根の味噌汁 牛乳 きなこゼリー	パン粉 油 砂糖 砂糖 砂糖	鶏ミンチ 豆腐 牛乳 きな粉 寒天	玉葱 レンコン 人参 葱 南瓜 ほうれん草 人参 しめじ 大根 白菜	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌		608	21.2	22	金	鶏ごぼうご飯 若さぎのカレー風味揚げ ほうれん草の納豆和え 白菜とあけの味噌汁 牛乳 お好み焼き	砂糖 小麦粉 油 砂糖 お好み粉 長芋	鶏肉 若さぎ 納豆 かつお節 うすあげ 牛乳 合挽ミンチ 卵 削り粉	ごぼう 人参 インゲン しめじ コンソメ カレー粉 醤油 和だし 味噌 ソース	醤油 コンソメ 醤油 和だし 味噌	602	22.1		
7	木	七草雑炊 さつまいもの甘煮 ブロッコリーの浸し 大豆のおかか煮 牛乳 ココアケーキ	砂糖 さつまいも 砂糖 砂糖 砂糖 ケーキMix バター	鶏肉 大豆 かつお節 牛乳 卵 ココア	七草 かぶ 人参 大根 ブロッコリー 人参 もやし	和だし 醤油 塩 醤油 醤油 醤油		602	22.1	23	土	中華丼 若さぎの磯辺揚げ 小松菜と納豆の浸し 豆腐と卵のスープ 牛乳 焼きそば	ごま油 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 中華麺 油	豚肉 若さぎ 青のり 納豆 かつお節 卵 豆腐 牛乳 豚肉 削り粉	人参 玉葱 白菜 キャベツ 青梗菜 干椎茸 えのき 小松菜 人参 葱 キャベツ 人参 もやし 葱	鶏ガラスープ 醤油 コンソメ 醤油 鶏ガラスープ 醤油 ソース	お好み粉 長芋	醤油 コンソメ 醤油 和だし 味噌	582	30.0
8	金	中華丼 若さぎの磯辺揚げ 小松菜と納豆の浸し 豆腐と卵のスープ 牛乳 焼きそば	ごま油 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 中華麺 油	豚肉 若さぎ 青のり 納豆 かつお節 卵 豆腐 牛乳 豚肉 削り粉	人参 玉葱 白菜 キャベツ 青梗菜 干椎茸 えのき 小松菜 人参 葱 キャベツ 人参 もやし 葱	鶏ガラスープ 醤油 コンソメ 醤油 鶏ガラスープ 醤油 ソース		582	30.0	24	日	休 日								
9	土	カレーうどん ほうれん草の浸し 牛乳 おかし	うどん 砂糖	豚肉 うすあげ 牛乳	玉葱 しめじ 人参 葱 ほうれん草 人参 コーン	カレールウ 醤油		565	19.7	25	月	鮭のレモン醤油焼き ほうれん草の胡麻和え 高野の玉子とじ 大根と若布の味噌汁 牛乳 きなこサンド	砂糖 胡麻 砂糖 砂糖 食パン バター	鮭 高野豆腐 卵 若布 牛乳 きな粉	レモン果汁 ほうれん草 人参 もやし 大根	塩 醤油 醤油 和だし 味噌	632	28.9		
10	日	休 日							26	火	豚と切干大根の煮物 金平ごぼう 厚揚げの生姜煮 キャベツともやしの味噌汁 牛乳 おかし	砂糖 胡麻 砂糖 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖	豚肉 うすあげ 切干大根 人参 インゲン 干椎茸 ごぼう 人参 ビーマン 生姜 ブロッコリー キャベツ もやし 葱	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌		575	22.7			
11	月	休 日							27	水	若さぎのカレーフライ 昆布と大豆の煮物 ブロッコリーと卵の浸し 中華スープ 牛乳 りんごゼリー	小麦粉 バン粉 油 砂糖 砂糖 春雨 砂糖	若さぎ 卵 大豆 昆布 卵 ブロッコリー 人参 もやし もやし ニラ 人参 りんごジュース	カレー粉 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油		582	24.5			
12	火	蹄の西京焼き 高野の甘煮 彩りひじき 卵と玉葱の汁 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 砂糖	蹄 高野豆腐 ベーコン ひじき 卵 牛乳	コーン 人参 枝豆 ブロッコリー 玉葱 葱	醤油 白味噌 醤油 醤油 和だし 醤油		623	26.1	28	木	筑前煮 青梗菜ともやしのソテー ごぼうとひじきの煮物 玉葱とえのきの汁 牛乳 ヨーグルトケーキ	砂糖 油 砂糖 砂糖 ケーキMix バター	鶏肉 厚揚げ ひじき 牛乳 卵 ヨーグルト	インゲン 人参 ごぼう 干椎茸 レンコン 青梗菜 もやし 南瓜 えのき 玉葱 葱	醤油 鶏ガラスープ 醤油 和だし 醤油	637	21.4		
13	水	鶏の唐揚げ フライドポテト 人参とごぼうの煮物 ほうれん草の浸し コンソメスープ 牛乳 誕生日会ケーキ	小麦粉 油 じゃが芋 油 砂糖 砂糖 砂糖 ケーキMix バター	鶏肉 卵 ヨーグルト 牛乳 生クリーム	人参 ごぼう ほうれん草 玉葱 キャベツ 葱 みかん缶	コンソメ 塩 醤油 醤油 コンソメ 醤油		725	23.2	29	金	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ 牛乳 クッキー	砂糖 砂糖 砂糖 小麦粉 バター	牛肉 牛乳	玉葱 人参 しめじ トマト缶 キャベツ 胡瓜 人参 コーン	ハヤシルウ 酢	687	18.7		
14	木	ひじきのハンバーグ 粉ふき芋 小松菜とチリメンの浸し きのこの味噌汁 牛乳 豆腐とツナのおやき	砂糖 バン粉 じゃが芋 砂糖 小麦粉 油	合挽ミンチ ひじき 卵 牛乳 チリメン 牛乳 豆腐 ツナ缶	玉葱 小松菜 人参 もやし しめじ えのき 玉葱 葱 キャベツ コーン 葱	醤油 塩 醤油 和だし 味噌 醤油		622	24.3	30	土	うどん焼き 里芋の煮物 牛乳 おかし	うどん 油 砂糖 里芋	豚肉 削り粉 牛乳	キャベツ 玉葱 もやし 人参 葱	ソース 醤油	582	25.8		
15	金	チャーハン 春雨の甘酢 若さぎの唐揚げ 若布と豆腐のスープ 牛乳 ウィンナードック	ごま油 砂糖 胡麻 春雨 小麦粉 油 ケーキMix	豚肉 卵 若さぎ 若布 豆腐 牛乳 ウィンナー	玉葱 人参 葱 胡瓜 もやし 人参	鶏ガラスープ 醤油 酢 コンソメ 鶏ガラスープ 醤油		582	25.8	31	日	休 日								
16	土	ミートスパゲティ さつまいものレモン煮 牛乳 おかし	スパゲティ オリーブ油 砂糖 さつまいも	合挽ミンチ 牛乳	玉葱 しめじ ビーマン 人参 トマト缶 レモン果汁	ケチャップ		569	20.4											

※果物  
月・水・金・・・みかん  
火・土・・・バナナ  
木・・・りんご

※和だし・・・いりこ、かつお節、鯖節、あじの節、昆布、干椎茸  
※鶏ガラスープ・・・食塩、デキストリン、チキンエキス、でん粉、野菜エキス、食用油脂、こしょう、アミノ酸等  
※コンソメ・・・食塩、乳糖、砂糖、アミノ酸等、食用油脂、野菜エキス、でん粉、香辛料、醤油、酵母エキス、ビーフェキス、チキンエキス(原材料の一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉含む)  
※料理によっては味噌、料理酒などを使用しています  
※マーガリンは使用していません

※お菓子・・・自然食品  
※野菜等・・・旬菜を使用  
※食器・・・強化磁器食器使用

※延長保育のおやつ  
月曜から土曜・・・おにぎり

☆からすのパン屋さんのパン...今月の絵本料理「からすのぼんやさん」に登場するパンです。  
♡1月13日(水)...誕生日メニューです。

※0, 1, 2歳は青魚の代わりにカレイを使用します。