



日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
4 (土)	さけおにぎり みそ汁 	米	みそ、さけ	たまねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁	菓子	エネルギー 291 kcal たんぱく質 6.0 g 脂 質 9.0 g カルシウム 35 mg
6 (月)	ご飯 鶏のから揚げ 小松菜の煮びたし みそ汁 	米、油、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、油揚げ、みそ	こまつな、キャベツ、にんじん、カットわかめ、しょうが、にんにく、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 菓子	エネルギー 643 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 23.4 g カルシウム 365 mg
7 (火)	ご飯 赤魚の煮つけ ごぼうサラダ みそ汁 	米、麩、マヨネーズ、砂糖	牛乳、あかうお、きな粉、油揚げ、みそ、バター	ごぼう、きゅうり、にんじん、かぶ・葉、かぶ、コーン缶、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 お麩ラスク	エネルギー 544 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 14.7 g カルシウム 216 mg
8 (水)	ロールパン 豆乳シチュー キャベツのサラダ 	米、ロールパン、じゃがいも、豆乳シチューの素	牛乳、鶏肉、さけ水煮	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、コーン缶	和風ドレッシング	牛乳 菓子 さけおにぎり	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 13.6 g カルシウム 262 mg
9 (木)	みそラーメン おにぎり 	生中華めん、米、ホットケーキ粉、油、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、みそ、バター	もやし、チンゲンサイ、キャベツ、りんご、にんじん、コーン缶	中華スープ、しょうゆ	牛乳 菓子 りんごケーキ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.4 g カルシウム 201 mg
10 (金)	ご飯 さわらの塩焼き きんぴられんこん 豚汁 	米、さつまいも、板こんにやく、砂糖、ごま、ごま油	さわら、豚肉、みそ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、れんこん、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 菓子	エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 14.0 g カルシウム 67 mg
11 (土)	カレーピラフ 野菜スープ 	米	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう	牛乳 菓子 バナナ	エネルギー 394 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 10.2 g カルシウム 224 mg
14 (火)	ご飯 さけの塩焼き もやしと人参のお浸し 五目みそ汁 	米、さつまいも、ごま	牛乳、さけ、みそ	もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、本みりゆ、食塩	牛乳 菓子 黒糖クッキー	エネルギー 483 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 11.3 g カルシウム 170 mg
15 (水)	きつねうどん おにぎり 金時豆 	米、干しうどん、ホットケーキ粉、砂糖、メープルシロップ、片栗粉、ゆでうどん	牛乳、いんげんまめきんとん、油揚げ、卵	ほうれんそう、にんじん	かつお・昆布だし汁、本みりゆ、しょうゆ、食塩	牛乳 菓子 ホットケーキ	エネルギー 793 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 18.2 g カルシウム 354 mg
16 (木)	豚丼 白菜のお浸し バナナ 	米、油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、かつお節	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが	しょうゆ、みりゆ、しょうゆ	牛乳 菓子 菓子	エネルギー 613 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.9 g カルシウム 170 mg
17 (金)	ロールパン ポークシチュー コーンサラダ 	米、ロールパン、じゃがいも	牛乳、豚肉、だいす水煮	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン缶	シチューの素、和風ドレッシング、かつおふりかけ	牛乳 菓子 おかかおにぎり	エネルギー 563 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 17.5 g カルシウム 283 mg
18 (土)	中華丼 バナナ 	米、スティックパン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、はくさい、ピーマン、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、中華だし	牛乳 菓子 スティックパン	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.4 g カルシウム 242 mg
20 (月)	キッズビビンバ きのこスープ 	米、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、絹ごし豆腐	もやし、ほうれんそう、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 菓子 菓子	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 20.5 g カルシウム 273 mg
21 (火)	ご飯 カレーのムニエル 大根のそぼろ煮 みそ汁 	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、かれい、みそ、鶏ひき肉	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 菓子 サブレ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 12.7 g カルシウム 267 mg
22 (水)	チャンボン麺 おにぎり 	生中華めん、米、フライドポテト、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、むきえび	もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、にんじん	中華スープ、しょうゆ、食塩	牛乳 菓子 フライドポテト	エネルギー 670 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 22.0 g カルシウム 266 mg



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
23 (木)	カレーライス キャベツのサラダ	米、じゃがいも、油	牛乳、牛肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶	カレーウ、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 635 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 27.1 g カルシウム 258 mg
24 (金)	ロールパン マカロニグラタン 野菜スープ	米、ロールパン、マカロニ、小麦粉、油、パン粉	牛乳、鶏肉、バター、ピザ用チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、塩こんぶ	コンソメ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 おにぎり(昆布)	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 21.8 g カルシウム 358 mg
25 (土)	豚肉チャーハン 野菜スープ	米、油	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 382 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 12.5 g カルシウム 223 mg
27 (月)	ご飯 肉じゃが 小松菜のごま和え	米、じゃがいも、しらたき、油、砂糖、すりごま	牛乳、豚肉	こまつな、にんじん、たまねぎ、グリーンピース	しょうゆ、みりん	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 576 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 17.5 g カルシウム 326 mg
28 (火)	おにぎり カレーうどん みかん	米、干しうどん、油、片栗粉、ゆでうどん	牛乳、豚肉、油揚げ	みかん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ	かつお・昆布だし汁、カレールウ	牛乳 牛乳 型ぬきクッキー	エネルギー 752 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 23.9 g カルシウム 280 mg
29 (水)	ご飯 さばの塩焼き ほうれん草のごま和え みそ汁	米、食パン、いちごジャム、ごま	牛乳、さば、みそ	もやし、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 511 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 16.1 g カルシウム 196 mg
30 (木)	ハヤシライス グリーンサラダ	米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、しめじ、コーン缶、きゅうり	ハヤシルウ、ケチャップ、和風ドレッシング、ウスターソース	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 609 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 19.7 g カルシウム 246 mg
31 (金)	ご飯 白身魚のトマトソースがけ もやしと人参のお浸し わかめスープ	米、片栗粉、砂糖、オリーブ油、ごま	牛乳、メルルーサ	もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ホールトマト缶詰、ねぎ、カットわかめ、にんにく	鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 626 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 19.1 g カルシウム 265 mg

あけましておめでとうございます 本年もよろしく願いいたします。

食べごよみ

おせち料理・七草がゆ

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。

一方、七草がゆは1月7日の人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきた物。お正月のごちそうで疲れた胃にも、ぴったりです。

1月 アレルギー食 (幼児普通食からの変更)

- 7日 お麩ラスク→菓子
- 8日 ロールパン→おにぎり
- 15日 ホットケーキ→米粉ケーキ
- 17日 ロールパン→おにぎり
- 18日 スティックパン→おにぎり
- 24日 ロールパン→おにぎり
- 29日 ジャムサンド→おにぎり

「行事や納入等の都合により献立や食材を変更する場合があります。」
 「0、1歳に卵料理は提供いたしません。ただし、つなぎには使用いたします。」