



# 令和元3年1月度献立表



日付	曜	乳幼児昼食		1,2歳児午前 1~5歳児午後		主な材料			栄養価幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
		献立名		おやつ	おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	
4	18	月	①ご飯②みそ汁(ほうれん草・麩) ③鯖の竜田揚げ ④切干大根の旨煮 ⑤フルーツ	①クラッカー	①きな粉クッキー ⑥牛乳	米・油・バター 小麦粉 おつゆ麩 片栗粉	牛乳・きなこ 鯖 みそ 油揚げ	ほうれん草 切干大根 人参 いんげん	616kcal 23.0g 21.8g
5	19	火	①焼き肉丼 ②みそ汁(わかめ・玉葱) ④ひじきの煮物 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①フルーツサンド ⑥牛乳	米 ロールパン ゴマ油	豚肉 高野豆腐 牛乳・みそ 生クリーム	玉葱・長葱 人参・小松菜 ミカン缶 ひじき・わかめ	587kcal 21.4g 13.1g
6		水	①ご飯②すまし汁(春雨・みつば) ③鶏肉のごま味噌焼き ④カリフラワーとキャバツ炒め ⑤フルーツ	①ビスケット	①プリン ⑥牛乳	米・油 春雨 ごま	鶏肉 牛乳 生クリーム プリンの素	みつば・人参 カリフラワー きゃべつ・ピーマン ミカン缶	583kcal 19.1g 18.0g
7	21	木	①ぶどうパン ②スープ(白菜・えのき) ③ポークビーンズ ④ブロッコリー ⑤フルーツ	⑥牛乳	①七草がゆ <small>21日はほうれん草チャーハン</small> ⑥牛乳	レーズンロール 米・油 じゃが芋 21日ごま油	牛乳 豚肉 大豆	白菜・えのき 人参・玉ねぎ・21日葱 グリーンピース・ブロッコリー <small>7日は七草20日はほうれん草</small>	603.0g 22.6g 20.7g
8	22	金	①ピピンパ丼 ②みそ汁(なめこ・万葱) ④高野豆腐炒り煮 ⑤フルーツ	⑥マンナ	①おしるこ <small>22日はきな粉揚げパン</small> ⑥むぎぢゃ	米・油 <small>22日はロールパン</small>	高野豆腐 豚肉・みそ 8日は小豆 22日はきなこ	もやし・人参 にら・なめこ 万葱・玉葱 白菜	549kcal 22.1g 15.8g
9	23	土	①けんちんうどん ④さつま芋サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ひじきチャーハン ⑥牛乳	うどん・油 さつまいも 米 ゴマ油	豚肉・牛乳 エッグアマヨネーズ 豆腐・油揚げ	牛蒡・人参・万葱 大根・いんげん コーン・レーズン ひじき・ピーマン	521kcal 18.0g 18.1g
	25	月	①ご飯②みそ汁(大根・油揚げ) ③鮭のみそマヨ焼き ④野菜のソテー ⑤フルーツ	①クラッカー	①南瓜むしばん ⑥牛乳	米・油 黒煎しパンミックス	油揚げ 牛乳 エッグアマヨネーズ	大根・パセリ 小松菜・コーン もやし 南瓜	580kcal 21.3g 20.2g
12	26	火	①ご飯 ②みそ汁(かぶ・わかめ) ③スタミナ焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①フルーツヨーグルト ⑥リンゴジュース	米・油 じゃが芋	豚肉・牛乳 みそ エッグアマヨネーズ ヨーグルト	かぶ・玉葱 人参・ピーマン 胡瓜・コーン・わかめ ミカン缶・りんごジュース	625kcal 22.1g 26.1g
13	27	水	①しおラーメン ③じゃが芋のカレーソテー ⑤フルーツ	①ビスケット	①鮭寿司のおにぎり ⑥牛乳	生中華 油・ごま じゃが芋 米	豚肉 ベーコン 牛乳 鮭	きゃべつ・人参 もやし・にら 玉葱・きゅうり 長葱	509kcal 14.0g 13.0g
14	28	木	①ハヤシライス ②スープ(キャバツ・コーン) ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①マンナ	①焼きそば ⑥牛乳	米・油 じゃが芋・マカロニ ハヤシルー 蒸し中華麺	豚肉 エッグアマヨネーズ 牛乳	玉葱・人参 グリーンピース・ピーマン きゃべつ・コーン 胡瓜・もやし	662kcal 18.5g 25.0g
15	29	金	①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉葱) ③あじのかりかりチーズ焼き ⑥フルーツ ④コーンサラダ	⑥牛乳	①スコーン ⑥牛乳	米・油 小麦粉 バター パン粉	鱈・牛乳 エッグアマヨネーズ みそ チーズ	チンゲン菜・玉葱 きゃべつ・人参 胡瓜・コーン イチゴジャム・パセリ	605kcal 22.5g 19.7g
16	30	土	①和風スパゲティ ②清汁(わかめ・麩) ④さつま芋のレモン煮 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①やきおにぎり ⑥牛乳	スパゲティ・油 さつま芋 米・ごま 庄内麩	牛乳 豚肉 糸かつお	人参・玉葱 しめじ・えのき わかめ・れもん	549kcal 20.7g 10.5g

★ 誕生日会 ★

20		水	①お赤飯 ②清汁(麩・みつば) ③鶏肉のごま味噌焼き ④ほうれん草のお浸し④さつま芋の煮物 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ケーキ ⑥牛乳	花麩・油 米・さつまいも お餅キミックス バター・ごま	牛乳・あずき 鶏肉 みそ・卵 生クリーム	みつば・ほうれん草 人参 きぬさや	602kcal 25.3g 24.1g
----	--	---	--	-----	-------------	--------------------------------------	-------------------------------	-------------------------	---------------------------

7日は七草粥の提供になります。  
11日が繰開きですがお休みのために、一足早く8日にお汁粉の提供になります。お餅の代わりにつぶしたご飯です。  
材料の都合により、献立変更する場合があります。ご了承ください。



# 令和3年1月 軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児
		献立名		熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
4	18	月	①おにぎり(しらす) ①ご飯 ②清汁(豆腐・みつば) ③豚肉のケチャップ炒め ④わかめとしらすの和え物⑤フルーツ	米・油 ごま油	豚肉 豆腐 しらす干し	玉ねぎ・ピーマン みつば・わかめ もやし・人参	476kcal 21.4g 8.6g
5	19	火	①おにぎり(ごましお) ①ごましおごはん ②清汁(もやし・わかめ) ③赤魚の煮つけ ④ごぼうサラダ ⑤フルーツ	米・ごま	赤魚	もやし・わかめ ごぼう・小松菜 人参	457kcal 16.0g 11.3g
6	20	水	①おにぎり(菜めし) ①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・人参) ③ちくわの磯辺揚げ ④ひじきと胡瓜のサラダ ⑤フルーツ	米 油	ちくわ ベーコン 味噌	キャベツ・人参 ひじき 胡瓜・コーン	516kcal 17.0g 12.2g
7	21	木	①ごま蒸しパン ①ご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・人参) ③鮭のごま揚げ ④キャベツのゆかり和え⑤フルーツ	米・片栗粉 ごま・油 かつお・キツル	鮭 味噌	玉ねぎ・人参 キャベツ ゆかり	440kcal 16.2g 11.1g
8	22	金	①ゆかりおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(大根・わかめ) ③肉じゃが ④青菜のソテー ⑤フルーツ	米 じゃが芋 油	豚肉 竹輪	大根・人参 小松菜・わかめ しめじ	471kcal 16.4g 9.2g
9	23	土	①おにぎり(わかめ) ①ご飯 ②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) ③鯖の胡麻焼き ④コーンソテー ⑤フルーツ	米・油 さつま芋 白ごま	鯖	キャベツ・ピーマン 玉ねぎ コーン	524kcal 16.9g 13.1g
	25	月	①おにぎり(菜めし) ①ご飯 ②清汁(そうめん・長ねぎ) ③鶏肉と小松菜の炒め物 ④さつま芋の甘煮⑤フルーツ	米・油 そうめん さつま芋	鶏肉	長ねぎ・玉ねぎ 人参・小松菜 菜めし	518kcal 15.0g 9.2g
12	26	火	①おにぎり(ごましお) ①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③大根と豚肉の煮物 ④キャベツのお浸し⑤フルーツ	米 黒ごま	豚肉	チンゲン菜・玉ねぎ 大根・あさつき キャベツ・人参	590kcal 15.3g 21.1g
13	27	水	①わかめおにぎり ①ご飯 ②清汁(大根・長ねぎ) ③さわらの味噌焼き④小松菜のサラダ ⑤フルーツ	米 油	さわら 味噌	大根・長ねぎ 小松菜・人参 もやし・炊き込みわかめ	423kcal 15.3g 10.2g
14	28	木	①蒸しパン ①ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・麩) ③厚揚げのうま煮 ④キャベツの青海苔ソテー⑤フルーツ	米・麩・油 じゃが芋 かつお・キツル	厚揚げ 味噌 豚肉	キャベツ・大根 人参・玉ねぎ 青海苔・しめじ	424kcal 19.0g 8.6g
15	29	金	①おにぎり(ゆかり) ①豚丼 ②清汁(わかめ・もやし) ④じゃがいものごま風味煮 ⑤フルーツ	米・しらたき ごま・ごま油 じゃが芋・油	豚肉	人参・玉ねぎ もやし・わかめ ゆかり・グリーンピース	528kcal 19.5g 10.1g
16	30	土	①ポテトフライ ①ご飯 ②みそ汁(人参・玉葱) ③カレーの磯辺焼き ④もやしソテー ⑤フルーツ	米・油 ごま油 じゃが芋	カレー 味噌	人参・青海苔 玉ねぎ もやし・椎茸	434.0g 15.9g 14.1g