

1月の予定献立表



※この献立表は、予定でありますので変更になる場合もあります。

日	曜日	未満児 10時おやつ	献立名(3歳未満児・3歳以上児)		血や肉をつくるもの 赤群	カや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群
			昼食	3時おやつ			
4	土	ハイハイ	わかめご飯 牛乳 きゃべつと胡瓜のしょう油もみ みそ汁(玉葱・油揚げ) みかん	完熟りんごJ バナナ	乾燥わかめ 生乳 油揚げ 米 みそ	ハイハイ こめ	キャベツ きゅうり たまねぎ に んじん みかん りんごジュース バナナ
6	月	ビスケット	ごはん 焼き鮭(醤油風味) 切り干し大根煮(小松菜) みそ汁(キャベツ・わかめ) みかん	ヨーグルト サラダせんべい	しろさけ 油揚げ 湯通し塩 蔵わかめ 米みそ ヨーグル ト	ビスケット こめ 植物油 脂 車糖 塩せんべい	しょうが 切干しいこん にん じん こまつな キャベツ みかん
7	火	みかん缶	ごはん 挽き割り納豆 肉入り野菜炒め みそ汁(じゃが芋・わかめ)	牛乳 ばななケーキ	納豆 ぶたもも わかめ 米み そ 生乳 全卵 クリーム	こめ 植物油 じゃがいも プレミックス粉 粉糖	みかん 缶詰 にんじん キャベツ ブロッコリー 青ピーマン パナ ナ レモン
8	水	ベビー ダノン	ごはん ポークジンジャー コールスロー すまし汁(三つ葉・ふ) トマト	牛乳 蒸かしさつま芋	ヨーグルト ぶたもも 生乳	こめ 植物油 焼きふでん 粉 さつま芋	たまねぎ 青ピーマン しょうが キャベツ にんじん 糸みつば ト マト
9	木	ハイハイ	ごはん めかじきの角煮 小松菜と人参のおかか和え みそ汁(もやし・油揚げ) みかん	フルーチェイチゴ ビスケット	めかじき 削り節 油揚げ 湯 通し塩蔵わかめ 米みそ フ ルーチェ 生乳	ハイハイ こめ 車糖 ビス ケット	しょうが こまつな にんじん プ ラックマップもやし みかん
10	金	こめ粉ロ ールクッキー	ごはん ポークカレー(豆) 小松菜とコーンのサラダ トマト	牛乳 きゅうりチーズ ちくわ	ぶたもも だいち水煮缶詰 生乳 焼き竹輪 プロセス チーズ	こめ粉ロールクッキー こめ じゃがいも 植物油 車糖	にんじん たまねぎ こまつな ス イートコーン 缶詰 トマト きゅ うり
11	土	甘辛 せんべい	そばろご飯 牛乳 きゃべつと胡瓜の塩もみ みそ汁(豆腐・わかめ)	ぶどうとりんごJ バナナ	とりひき肉 生乳 豆腐 わか め 米みそ	甘辛せんべい こめ 植物油 脂 車糖	さやえんどう キャベツ きゅ うり ぶどうとりんごのジュース バナナ
14	火	こめ粉ロ ールクッキー	ごはん 鶏肉の味噌焼き おかかブロッコリー みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) トマト	牛乳 醤油団子	とりもも[若鶏肉] 米みそ 削り節 油揚げ 生乳 豆腐	こめ粉ロールクッキー こめ 車糖 白玉粉	しょうが ブロッコリー 日本か ぼちゃ 根深ねぎ 生しいたけ ト マト
15	水	ベビー ダノン	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き おかかブロッコリー けんちん汁 トマト	ジョアストパー ビスケット	ヨーグルト メルルーサ 米 みそ あおのり 削り節 ぶた もも 豆腐 ジョア	こめ マヨネーズ さといも 植物油 ビスケット	ブロッコリー にんじん だい こん ごぼう 根深ねぎ トマト
16	木	ビスケット	スパ(ナポリタン)あさり入り ナムルほうれん草 コーンスープ ヤクルト	牛乳 焼きおにぎり	ぶたひき肉 ナチュラルチー ズ あさり 缶詰 乳酸菌飲料 生乳	ビスケット スパゲッティ 植物油 車糖 めし	にんじん たまねぎ ほうれんそ う プラックマップもやし ス イートコーン 缶詰
17	金	こめ粉ロ ールかぼちゃ	お赤飯(未満児ごはん) 焼き塩鮭 きゃべつおかか すまし汁(三つ葉・豆腐) みかん	牛乳 クワックナチズサンド	ささげ しろさけ 削り節 豆 腐 生乳 プロセスチーズ	こめ粉ロールクッキー こめ でん粉 クロワッサン マヨ ネーズ	キャベツ 糸みつば みかん きゅ うり
18	土	ハイハイ	鮭ご飯 牛乳 コールスロー みそ汁(大根・油揚げ)	ヤクルト バナナ	鮭フレーク 生乳 油揚げ 米 みそ 乳酸菌飲料	ハイハイ こめ 植物油 脂	こまつな キャベツ にんじん だ いこん バナナ
20	月	ベビー ダノン	ごはん コーン磯煮 小松菜のおかか和え みそ汁(じゃが芋・青菜) トマト	牛乳 りんごケーキ	ヨーグルト ぶたもも 油揚 げ 削り節 米みそ 生乳 全 卵	こめ 植物油 車糖 じゃが いも プレミックス粉 パ ター ざらめ糖	スイートコーン 生しいたけ に んじん ひじき こまつな トマト りんご
21	火	こめ粉ロ ールクッキー	ごはん ポークジンジャー ほうれん草とコーンのサラダ すまし汁(ふ・えのき) みかん	牛乳 マカロニの安倍川	ぶたもも 生乳 きな粉	こめ粉ロールクッキー こめ 植物油 車糖 焼きふでん 粉 マカロニ	たまねぎ ピーマン しょうが ほう れん草 にんじん スイート コーン 糸みつば えのきたけ み かん
22	水	ハイハイ	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー 中華風ニラ卵汁 トマト	牛乳 フレンチトースト	豆腐 ぶたひき肉 米みそ ハ ム 全卵 生乳	ハイハイ こめ 車糖 植物 油脂 でん粉 普通はるさめ 食パン バター	根深ねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり には トマト
23	木	ビスケット	ごはん 鶏肉の照焼き おかかブロッコリー みそ汁(玉葱・ 油揚げ) きゅうりピクルス	ヨーグルト ウエハース	とりもも[若鶏肉] 削り節 油揚げ 米みそ ヨーグルト	ビスケット こめ 車糖 ウエ ハース	しょうが ブロッコリー たまね ぎ にんじん きゅうり
24	金	サラダ せんべい	ごはん 鮭香味揚げ おかかブロッコリー すまし汁(ほうれん草・ふ) みかん	牛乳 蒸かしさつま芋	めかじき 全卵 あおのり 削 り節 生乳	塩せんべい こめ 薄力粉 パ ン粉 植物油 焼きふでん 粉 さつま芋	ブロッコリー ほうれんそう み かん
25	土	こめ粉ロ ールかぼちゃ	わかめご飯 牛乳 きゃべつと胡瓜のしょう油もみ みそ汁(豆腐・葱・わかめ)	ジョアプレーン バナナ	乾燥わかめ 生乳 豆腐 わか め 米みそ ジョア	こめ粉ロールクッキー こめ	キャベツ きゅうり 根深ねぎ パ ナナ
27	月	ベビー ダノン	ごはん 焼き鮭(醤油風味) 切り干し大根煮(小松菜) みそ汁(なめこ・豆腐) トマト	ヨーグルト和え (バナナとみかん) サラダせんべい	ヨーグルト しろさけ 油揚 げ 豆腐 米みそ	こめ 植物油 車糖 塩せん べい	しょうが 切干しいこん にん じん こまつな なめこ トマト バナナ みかん缶詰 もも缶詰
28	火	みかん缶	ごはん 炒り豆腐 小松菜のおかか和え すまし汁(三つ葉・ふ) トマト	牛乳 ふわふわ団子	豆腐 ぶたもも 全卵 削り節 生乳 きな粉	こめ 車糖 植物油 焼きふ でん粉 白玉粉 黒砂糖	みかん 缶詰 にんじん たまね ぎ グリンピース こまつな 糸みつ ば トマト
29	水	こめ粉ロ ールクッキー	ごはん クリームシチュー さつま揚げの煮つけ コールスロー	牛乳 二色パン (苺ジャム・マガリン)	ぶたもも 生乳 さつま揚げ	こめ粉ロールクッキー こめ じゃがいも 植物油 車糖 食パン マーガリン	ブロッコリー にんじん たまね ぎ キャベツ いちご ジャム
30	木	みかん缶	ごはん めかじき鮭の照り焼き おかかブロッコリー みそ汁(豆腐・わかめ) トマト	ジョアプレーン バナナ	めかじき 削り節 豆腐 わか め 米みそ ジョア	こめ 車糖	みかん 缶詰 しょうが ブロッ コリー トマト バナナ
31	金	こめ粉ロ ールかぼちゃ	ごはん 筑前煮(ちくわぶ) 小松菜とコーンのサラダ みそ汁(もやし・油揚げ) トマト	牛乳 かぼちゃケーキ	とりむね[若鶏肉] 焼き竹 輪 油揚げ 湯通し塩蔵わか め 米みそ 生乳 全卵	こめ粉ロールクッキー こめ 里 芋 白滝 車糖 植物油 焼きふ でん粉 マーガリン ざらめ糖	にんじん こまつな スイート コーン 缶詰 プラックマップも やし トマト 日本かぼちゃ

※ 1か月の平均栄養価は次の通りです。

3歳以上児	エネルギー : 530Kcal	たんぱく質 : 22.4g	脂質 : 15.0g	カルシウム : 262mg
3歳未満児	エネルギー : 435Kcal	たんぱく質 : 18.6g	脂質 : 12.3g	カルシウム : 215mg