

2019年 1月の献立

<平均栄養量>

3歳以上児	熱量:651kcal	蛋白質:24.3g	脂質:17.3g	食塩:2.1g
3歳未満児	熱量:471kcal	蛋白質:17.8g	脂質:12.1g	食塩:1.6g

	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 28	もち麦ごはん	味噌汁	カレイのごま味噌焼き	ひじき煮	肉饅頭	
	五分米 もち麦	なめこ、人参 あさつき 味噌、だし	ムキカレイ 味噌、黒ごま 酒、砂、油	ひじき、小松菜、人参 油揚げ、酒、砂、正 焼き南瓜・S	小麦粉、BP、砂、油 豚挽き肉、長ねぎ 干し椎茸、ごま油、塩、正	
火 15	15日酵母パン	コーンスープ	鶏肉のカレー焼き	オニオンドレッシングサラダ	ココアプリン	
	レーズン食パン	コーン、玉葱 コーンクリーム、パセリ	鶏肉、にんにく、油 カレー粉、塩、正	キャベツ、人参、もやし、にんにく 玉葱、酢、正、塩、油 さつま芋煮・S	牛乳、砂、寒天 ココア、米粉	15日誕生日会 誕生日ケーキ・果物
水 16	ごはん	のっぺい汁	魚の天ぷら	白和え	ポテトレーズンパン	
	五分米	里芋、大根、人参 しめじ、長ねぎ 塩、正、片、だし	わかさぎ 小麦粉、青海苔 塩、揚げ油	豆腐、小松菜、人参、干椎茸、白すりごま こんにゃく、砂、味噌、正 大根煮・S	食パン、さつま芋 レーズン、砂、バター S	
木 17	酵母パン	オニオンスープ	ポテトグラタン	ブロッコリーおかか和え	中華風おこわ	
	食パン	玉葱、人参 しめじ パセリ、塩、正、油	じゃが芋、豚挽き肉、玉葱 チーズ、粉チーズ、ケチャップ 小麦粉、バター、牛乳、塩	ブロッコリー、人参、玉葱 ちりめん、鰹節、正 人参煮・S	もち米、鶏肉、干椎茸、ごま油 人参、正、砂、酒、塩 S	
金 4	4日他人丼		味噌汁	南瓜サラダ	黒糖蒸しパン	
	五分米、豚肉、玉葱、椎茸、人参、塩、正、油		大根、人参、わかめ、味噌	南瓜、キャベツ、人参 甘酢、正、油 ごぼう炒め・S	小麦粉、黒糖 BP、油 S	
土 5	肉うどん			和え物	ゆかりおにぎり	
	乾麺、豚肉、大根、人参、長ねぎ、みず菜 塩、正、だし			キャベツ、人参 正 粉ふき芋・S	五分米、ゆかり S	
月 7	酵母パン	豆乳スープ	鮭フライ	春雨サラダ	7日 七草	21日 わかめおにぎり
	食パン	玉葱、人参 豆乳 パセリ、塩、油	鮭 小麦粉、パン粉 塩、揚げ油	春雨、もやし、チンゲン菜 人参、正、油 人参煮・S	五分米、大根、人参 せり、かぶ、塩 S	白米、わかめ 白ごま、塩 S
火 8	ごはん	味噌汁	8日お煮しめ風	8日おます・黒豆・田作り(ごま)	レモンラスク	
	五分米	白菜、人参 油揚げ、ねぎ 味噌、だし	豚バラ肉、高野豆腐、人参、椎茸 いんげん、正、塩、砂 22日松風焼き	大根、人参、干柿、塩、砂、酢 22日大根サラダ 蒸し南瓜・S	食パン、砂 バター、レモン汁 S	
水 9	カレーうどん			さつま芋サラダ	しらすおにぎり	
	乾麺、人参、しめじ、豚肉、玉葱 長ねぎ、カレー粉、小麦粉、油 ケチャップ、塩、正、だし			さつま芋、ブロッコリー、人参 ヨーグルト、塩、油 蓮根煮・S	五分米、しらす あさつき、酒、塩、正 S	
木 10	炊き込みおこわ	味噌汁	いい鶏		ピザスコーン	
	五分米、もち米、海苔 えのき茸、しめじ 正、塩、酒	もやし、人参 わかめ 塩、正だし	鶏肉、人参、大根、椎茸、蓮根 印元、塩、正、油 ブロッコリー・S		小麦粉、バター、BP、砂 粉チーズ、チーズ、ケチャップ S	
金 11	酵母パン	ほうれん草スープ	魚のコーンソースかけ	ごまサラダ	11日鏡開き	25日雑巻き
	食パン	ほうれん草、玉葱 人参 油、塩	タラ コーンクリーム、牛乳 酒、塩、油	キャベツ、人参、もやし 白すりごま、甘酢、正、油 バターローストポテト・S	餅(0.1歳はおにぎり) 小豆、砂、塩 S	五分米、干瓢 砂、酢、正 S
土 12	鶏南うどん			和え物	海苔おにぎり	12日七福神
	乾麺、鶏肉、大根、人参、長ねぎ、水菜 塩、正、だし			キャベツ、人参 正 粉ふき芋・S	五分米、海苔 塩 S	26日餅つき

【献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください】

午前のおやつは、りんご、煮干し・フルーン・黒砂糖・雑穀菓子を使用する予定です。

Sは野菜スティックです(人参、大根、ごぼう、胡瓜、セロリ、キャベツ等 季節によって使用しない食材もあります)