

日 曜	献立名	おやつ	材 料 名			補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
4 土	ごはん 具だくさんスープ マーボー豆腐	マフィン 麦茶 果物	水稲穀粒(精白米) サラダ油/三温糖 かたくり粉/薄力粉 バター	ベーコン/木綿豆腐 豚ひき肉/みそ 牛乳	キャベツ/にんじん とうもろこし缶 ねぎ/しょうが 果物	おにぎり 牛乳
6 月	親子丼 みそ汁(なめこ、玉葱) ごまあえ	ミートペンネ 牛乳 みかん	水稲穀粒(精白米) サラダ油/三温糖 ごま/ペンネ かたくり粉	鶏もも肉/★たまご みそ/かつお節 豚ひき肉/牛乳	玉ねぎ/グリーンピース なめこ/ほうれんそう もやし/にんじん マッシュルーム缶 トマト缶/みかん	パンケーキ 牛乳
7 火	牛乳パン 白菜スープ 豚マヨ焼き キャベツとコーンのソテー	七草がゆ 麦茶 バナナ	牛乳パン/マヨネーズ サラダ油 水稲穀粒(精白米)	ベーコン/豚ロース かつお節	はくさい/しょうが キャベツ とうもろこし缶 七草 ★バナナ	にゅうめん 牛乳
8 水	ごはん みそ汁(キャベツ、油揚げ かじきのステーキ 小松菜の中華風サラダ)	ココアマフィン 牛乳 みかん	水稲穀粒(精白米) 薄力粉/サラダ油 三温糖/ごま油 バター	油揚げ/かつお節 みそ/かじき/牛乳	キャベツ/こまつな もやし/にんじん みかん	おにぎり 牛乳
9 木	磯うどん 生揚げ含め煮 チーズ	中華ごはん 麦茶 りんご	うどん(ゆで)/三温糖 水稲穀粒(精白米) ごま油	鶏もも肉/かまぼこ わかめ/かつお節 生揚げ/チーズ 豚もも肉	玉ねぎ/こまつな にんじん/ぶなしめじ ねぎ/しょうが りんご	ぞうすい 牛乳
10 金	ごはん すまし汁(麩・大根) ささみフライ甘味噌かけ ひじき煮	シュガートースト 牛乳 みかん	水稲穀粒(精白米) 焼きふ/薄力粉 パン粉/サラダ油 ごま/三温糖 食パン/マーガリン グラニュー糖	かつお節/ささ身 みそ/干ひじき 油揚げ/牛乳	だいこん/にんじん さいいんげん/みかん	ケチャップ ライス 牛乳
11 土	鶏丼 野菜スープ もやしサラダ	蒸しパン 麦茶 果物	水稲穀粒(精白米) サラダ油/三温糖 ごま油/薄力粉	鶏もも肉/牛乳	玉ねぎ/グリーンピース にんじん/えのきたけ もやし/きゅうり 果物	おにぎり 牛乳
14 火	レーズンボールパン コーンスープ タンドリーチキン マカロニサラダ	ピラフ 麦茶 りんご	レーズンボールパン バター/マカロニ マヨネーズ 水稲穀粒(精白米) サラダ油	牛乳/クリーム 鶏もも肉/ヨーグルト 豚ひき肉	コーンクリーム缶 とうもろこし缶 玉ねぎ/きゅうり にんじん グリーンピース/りんご	にゅうめん 牛乳
15 水	わかめごはん みそ汁(えのき、小松菜) 煮魚 白菜おかかあえ	りんごケーキ 牛乳 バナナ	水稲穀粒(精白米) 三温糖/薄力粉/バター	わかめ/かつお節 みそ/かれい/牛乳	こまつな/えのきたけ しょうが/はくさい にんじん/もやし りんご ジュース りんご/★バナナ	おにぎり 牛乳
16 木	雪だるまカレー かぶスープ ブロッコリーサラダ	ケーキ(幼) フルーツサンド(乳) 麦茶	水稲穀粒(精白米) じゃがいも/サラダ油 三温糖/ごま油 ショートケーキ	豚もも肉/ベーコン	玉ねぎ/にんじん グリーンピース/かぶ ブロッコリー	ぞうすい 牛乳
17 金	きのこのトマトスパゲティ すまし汁(玉ねぎ・わかめ 豆腐サラダ)	スノーボールクッキー 牛乳 みかん	スパゲティ サラダ油/三温糖 ごま油/薄力粉 バター	わかめ/かつお節 木綿豆腐/のり 牛乳	えのきたけ/しめじ しいたけ/玉ねぎ トマト缶/レタス きゅうり/水菜 みかん	ケチャップ ライス 牛乳
18 土	ごはん 具だくさんスープ マーボー豆腐	マフィン 麦茶 果物	水稲穀粒(精白米) サラダ油/三温糖 かたくり粉/薄力粉 バター	ベーコン/木綿豆腐 豚ひき肉/みそ 牛乳	キャベツ/にんじん とうもろこし缶 ねぎ/しょうが 果物	おにぎり 牛乳
20 月	親子丼 みそ汁(なめこ、玉葱) ごまあえ	ミートペンネ 牛乳 みかん	水稲穀粒(精白米) サラダ油/三温糖 ごま/ペンネ かたくり粉	鶏もも肉/★たまご みそ/かつお節 豚ひき肉/牛乳	玉ねぎ/グリーンピース なめこ/ほうれんそう もやし/にんじん マッシュルーム缶 トマト缶/みかん	パンケーキ 牛乳
21 火	牛乳パン 白菜スープ 豚マヨ焼き キャベツとコーンのソテー	ツナのそぼろずし 麦茶 バナナ	牛乳パン/マヨネーズ サラダ油 水稲穀粒(精白米) 三温糖	ベーコン/豚ロース ツナ缶/のり	はくさい/しょうが キャベツ とうもろこし缶 グリーンピース/★バナナ	にゅうめん 牛乳
22 水	ごはん みそ汁(キャベツ、油揚げ かじきのステーキ 小松菜の中華風サラダ)	ココアマフィン 牛乳 みかん	水稲穀粒(精白米) 薄力粉/サラダ油 三温糖/ごま油 バター	油揚げ/かつお節 みそ/かじき/牛乳	キャベツ/こまつな もやし/にんじん みかん	おにぎり 牛乳

日 曜	献立名	おやつ	材 料 名			補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
23 木	磯うどん 生揚げ含め煮 チーズ	中華ごはん 麦茶 りんご	うどん(ゆで)／三温糖 水稲穀粒(精白米) ごま油	鶏もも肉／かまぼこ わかめ／かつお節 生揚げ／チーズ 豚もも肉	玉ねぎ／こまつな にんじん／ぶなしめじ ねぎ／しょうが りんご	ぞうすい 牛乳
24 金	ごはん すまし汁(麩・大根) ささみフライ甘味噌かけ ひじき煮	シュガートースト 牛乳 みかん	水稲穀粒(精白米) 焼きふ／薄力粉 パン粉／サラダ油 ごま／三温糖 食パン／マーガリン グラニュー糖	かつお節／さき身 みそ／干ひじき 油揚げ／牛乳	だいこん／にんじん さやいんげん／みかん	ケチャップ ライス 牛乳
25 土	鶏丼 野菜スープ もやしサラダ	蒸しパン 麦茶 果物	水稲穀粒(精白米) サラダ油／三温糖 ごま油／薄力粉	鶏もも肉／牛乳	玉ねぎ／グリーンピース にんじん／えのきたけ もやし／きゅうり 果物	おにぎり 牛乳
27 月	ごはん すまし汁(しめじ・みつば ムニエル 切干大根煮付け)	おふのココアラスク 牛乳 バナナ	水稲穀粒(精白米) 薄力粉／バター／三温糖 サラダ油／焼きふ	かつお節／鮭／油揚げ 牛乳	ぶなしめじ／みつば 切干大根／にんじん さやいんげん ★バナナ	パンケーキ 牛乳
28 火	レーズンボールパン コーンスープ タンドリーチキン マカロニサラダ	ピラフ 麦茶 りんご	レーズンボールパン バター／マカロニ マヨネーズ 水稲穀粒(精白米) サラダ油	牛乳／クリーム 鶏もも肉／ヨーグルト 豚ひき肉	コーンクリーム缶 とうもろこし缶 玉ねぎ／きゅうり にんじん グリーンピース／りんご	にゅうめん 牛乳
29 水	わかめごはん みそ汁(えのき、小松菜) 煮魚 白菜おかかあえ	りんごケーキ 牛乳 バナナ	水稲穀粒(精白米) 三温糖／薄力粉／バター	わかめ／かつお節 みそ／かれい／牛乳	こまつな／えのきたけ しょうが／はくさい にんじん／もやし りんご ジュース りんご／★バナナ	おにぎり 牛乳
30 木	ドライカレーライス かぶスープ ブロッコリーサラダ	フルーツポンチ 牛乳 リッツ	水稲穀粒(精白米) サラダ油／三温糖 ごま油／リッツ	豚ひき肉／ベーコン 牛乳	玉ねぎ／パプリカ にんにく／トマト缶 グリーンピース／かぶ ブロッコリー／にんじん みかん缶／パイン缶 もも缶／★バナナ	ぞうすい 牛乳
31 金	きのこのトマトスパゲティ すまし汁(玉ねぎ・わかめ 豆腐サラダ)	スノーボールクッキー 牛乳 みかん	スパゲティ サラダ油／三温糖 ごま油／薄力粉 バター	わかめ／かつお節 木綿豆腐／のり 牛乳	えのきたけ／しめじ しいたけ／玉ねぎ トマト缶／レタス きゅうり／野菜 みかん	ケチャップ ライス 牛乳

☆乳児クラスは9時の水分補給で牛乳がでます
 ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります
 ☆16日はお誕生日会です

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
幼児	540	19.3	16.8
乳児	485	17.7	16.4

春の七草(七草がゆ)

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。