



令和2年1月献立表



日付	曜	乳幼児 昼食		1、2歳児		1～5歳児		主な材料		栄養価 エネルギーkcal 蛋白質g 脂質g
		献立名		午前おやつ	午後おやつ	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	土	①ミートソース ②スープ(白菜・人参) ③ウインナーケチャップソテー ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ツナマヨおにぎり	スパゲッティ ごま油 アレルギーマヨネーズ	牛乳 豚ひき肉 ウインナー ツナ	人参・玉葱 ピーマン・白菜	568kcal 20.2g 16.9g	
6	20	月	①ふわふわ丼 ②清汁(長ねぎ・わかめ) ③スパゲティサラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②小豆煮しパン	米・麩 スパゲッティ 油 ホットケーキミックス	鶏ひき肉・ツナ 牛乳 豆腐 卵・小豆	玉ねぎ・人参・のり 長ねぎ・きゅうり わかめ コーン	621kcal 21.2g 19.3g	
7	21	火	①きつねうどん ②白菜のごま和え ③粉ふき芋 ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②7日七草粥 21日エビピラフ	米・うどん 油・バター ごま・じゃが芋	えび 油揚げ 牛乳	椎茸・長ねぎ・人参 玉葱・ピーマン 白菜・きゅうり・かぶ 青海苔・七草・菜めし	499kcal 16.7g 9.2g	
8	23	水・木	①ごはん②中華スープ(大根・チンゲン菜) ③酢鶏 ④中華風海苔サラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②フレンチトースト	米 食パン ごま油 片栗粉	鶏肉 卵 牛乳	キャベツ・大根 人参・ピーマン 玉葱・もやし	597kcal 26.5g 16.2g	
10	24	金	①ロールパン②スープ(キャベツ・えのき) ③スペイン風オムレツ ④大根サラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②五目ごはん	ロールパン 油 米 じゃが芋	豚ひき肉 卵 油揚げ 牛乳	キャベツ・えのき パセリ・玉葱・ピーマン 椎茸・大根・きゅうり 人参・小松菜	545kcal 18.7g 17.9g	
11	25	土	①しょうゆラーメン ②さつま芋と鶏肉の煮物 ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②そぼろおにぎり	中華麺 米・ごま油 油 さつま芋	鶏肉・豚ひき肉 牛乳 鶏ひき肉	キャベツ・人参 長ねぎ 大根・絹さや もやし	580kcal 21.4g 13.3g	
14	28	火	①ご飯②みそ汁(麩・みつば) ③豚肉スタミナ焼き ④三色和え ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①リンゴジュース ②マカロニベークソテー	米・ごま油 ごま油 麩 マカロニ	味噌 ヨーグルト 豚肉 ベーコン	玉葱・もやし 人参・にんにく きゅうり・生姜 ピーマン	541kcal 20.8g 12.2g	
15	29	水	①ごはん②清汁(人参・チンゲン菜) ③鶏肉のパーベキューソース焼き ④南瓜のチーズ焼き ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②中華おこわ	米 オリーブオイル 油	豚ひき肉 チーズ 鶏肉・ツナ 牛乳	玉ねぎ・人参 チンゲン菜・にんにく・生姜 かぶ・大根・パセリ 南瓜・たけのこ	577kcal 21.9g 16.2g	
16	30	木	①チキンカレー ②スープ(白菜・わかめ) ③チンゲン菜のサラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ジャムサンド	米・ごま油 春雨・食パン 油・ジャム じゃがいも	鶏肉 牛乳	人参・白菜・わかめ 玉ねぎ・グリーンピース チンゲン菜・キャベツ きゅうり・あさつき	681kcal 20.7g 17.3g	
17	31	金	①ごはん②スープ(わかめ・ねぎ) ③鶏肉と野菜のクリーム煮 ④キャベツとえびのサラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②ココアケーキ	米・オリーブオイル 油 ホットケーキミックス ごま	鶏肉 卵 えび 牛乳	長ねぎ・キャベツ・わかめ 白菜・マッシュルーム・人参 ブロッコリー・キャベツ きゅうり	589kcal 18.4g 18.7g	
27	/	月	①ごはん②みそ汁(かぶ・万能ねぎ) ③ぶりの照り焼き ④もやしとわかめの和え物 ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②ハムと野菜のスパゲッティ	米 ごま・ごま油 油・バター スパゲッティ	ぶり・ハム 味噌 牛乳	かぶ・あさつき もやし・人参・きゅうり わかめ・玉葱 のり・小松菜	605kcal 24.2g 20.2g	

※にこにこレストランは16日でほしカレー、ハートカレー、おばけカレーの中から選べます。

☆ 餅つき会 ☆

9	木	①4、5歳のりもち・きなこもち・あんこもち・大根もち ①(0歳～3歳) 豚汁うどん(3歳はもちが試食) ②(4、5歳) 豚汁 ③ツナとキャベツの和え物 ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②ベーコンサンド	もち・うどん・ごま油 油・食パン もち米 里芋	豚肉・ツナ 油揚げ・豆腐 味噌・あずき・ベーコン こんにゃく・きな粉	人参・大根・キャベツ 長ねぎ・きゅうり コーン・万能ねぎ のり・玉葱	685kcal 25.3g 18.6g
---	---	--	-----	-----------------	----------------------------------	---	---	---------------------------

☆ お誕生日会 ☆

22	水	①チキンライス②スープ(キャベツ・人参) ③白身魚フライ ④ポテトサラダ⑤トマト ⑥フルーツ	①牛乳	①りんごジュース ②誕生日ケーキ(ベリール)	米・小麦粉 パン粉・油 オレンジケーキ じゃが芋	カレー バター・鶏ひき肉 牛乳	人参・コーン きゅうり・トマト キャベツ 玉葱	631kcal 18.8g 17.5g
----	---	---	-----	---------------------------	-----------------------------------	-----------------------	----------------------------------	---------------------------

材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



令和2年1月軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食	夕食	主な材料			
		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	
4	18	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(ほうれん草・キャベツ) ③厚揚げの旨煮④もやしのソテー ⑤フルーツ	米・じゃが芋 油 ごま油	豚肉 味噌 厚揚げ	ほうれん草・キャベツ 人参・大根・もやし しめじ・玉葱・椎茸
6	20	月	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②清汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③豚肉みそ炒め④もやしとわかめの和え物 ⑤フルーツ	米 油・ごま 片栗粉	豚肉 味噌	チンゲン菜・玉葱・キャベツ 椎茸・人参・コーン もやし・きゅうり・わかめ
7	21	火	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②清汁(わかめ・みつば) ③鶏肉の味噌炒め ④もやしのナムル⑤フルーツ	米・油 ごま・ごま油 片栗粉	鶏肉 味噌	みつば・わかめ 玉葱・人参・菜めし もやし・きゅうり
8	23	水・木	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・人参) ③カレーのごま焼き ④白菜の和え物⑤フルーツ	米 油 ごま	カレー 味噌	キャベツ・人参 白菜・のり わかめ
9	27	木・月	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(大根・油揚げ) ③鶏肉の鍋照り焼き④小松菜のお浸し ⑤フルーツ	米 油	鶏肉 味噌 油揚げ	小松菜・大根 人参・ゆかり
10	24	金	①和風スパゲティ ②麦茶	①和風スパゲティ②清汁(花麩・みつば) ③さつま芋サラダ ④フルーツ	スパゲッティ アレルギーマヨネーズ さつま芋・油・麩	豚挽き肉	玉葱・人参 しめじ・えのき みつば・コーン・きゅうり
11	25	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(大根・人参) ③カレーの煮付け ④青菜とコーンソテー⑤フルーツ	米 油 じゃが芋	カレー 味噌	大根・人参 ほうれん草 コーン・もやし
14	28	火	①おにぎり(鮭) ②麦茶	①ご飯②清汁(麩・長ねぎ) ③厚揚げのそぼろ煮 ④キャベツの青のりソテー⑤フルーツ	米・麩 片栗粉 油	厚揚げ 豚ひき肉	長ねぎ・青のり キャベツ・コーン 人参・玉葱
15	29	水	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(もやし・キャベツ) ③豚肉ケチャップ炒め ④いんげんの胡麻和え⑤フルーツ	米・ごま 油	豚肉 味噌	もやし・キャベツ 人参・玉葱・ゆかり ピーマン・いんげん
16	30	木	①ホットケーキ ②麦茶	①ご飯②清汁(大根・万能ねぎ) ③鯖のごま焼き ④コーンソテー⑤フルーツ	米・ごま油 ごま・油 ホットケーキミックス	鯖	大根・コーン キャベツ・人参 万能ねぎ・ピーマン
17	31	金	①焼きそば ②麦茶	①焼きそば ②清汁(わかめ・麩) ③三色和え⑤フルーツ	中華麺 ごま・ごま油 油・麩	豚ひき肉	人参・キャベツ ピーマン・もやし わかめ・きゅうり

22	/	水	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②清汁(麩・みつば) ③鶏の葱醤油焼④中華きゅうり ④フルーツ	米 油 麩・ごま油	鶏肉	人参・みつば・もやし 長ねぎ・玉葱 きゅうり・ゆかり
----	---	---	-------------------	--	-----------------	----	----------------------------------