



平成30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 幼児 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	鶏ひき肉	玉ねぎ・人参・のり	
4	木	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	米・麩 スパゲティ 油	鶏ひき肉・ツナ 牛乳 豆腐 卵・牛乳	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		
5	19 金	①ごはん②清汁(人参・チンゲン菜) ③鶏肉のバーベキューソース煮 ④南瓜のチーズ焼き ⑤フルーツ		①牛乳	①牛乳	米 オリーブオイル	豚ひき肉 チーズ 鶏肉 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・七草・菜めし	577kcal 21.9g 16.2g		
6	20 土	①ミートソース ②スープ(白菜・人参) ③サラダ(かぶ) ④フルーツ		①牛乳	①牛乳	スパゲティ ごま 油	牛乳 豚ひき肉 みそ	人参・玉葱 ピーマン・白菜 かぶ・きゅうり	576kcal 21.7g 17.5g		
9	23 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	米・うどん 油・バター ごま油	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	499kcal 16.7g 9.2g		
10	24 水	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	米・バター 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 のり・チンゲン菜	597kcal 26.5g 16.2g		
11	25 木	①ごはん②みそ汁(かぶ・あさつき) 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	米 ごま・ごま油 油・バター スパゲティ	ぶり・ハム 味噌・バター 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		
12	26 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	ロールパン 油・こんにゃく 米 じゃが芋	豚ひき肉 卵 チーズ・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・トマト缶	545kcal 18.7g 17.9g		
13	27 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	中華麺 米・ごま油 油 さつま芋	鶏肉・豚挽き肉 牛乳 鶏ひき肉	キャベツ・人参 長ねぎ 大根・絹さや	584kcal 21.1g 13.2g		
15	29 月	①ごはん②清汁(わかめ・ねぎ) ③鶏肉トマト煮 ④春雨サラダ ⑤フルーツ		①ビスケット	①牛乳	米・オリーブオイル 油 ホットケーキミックス	鶏肉 小豆 牛乳	長ねぎ・キャベツ 椎茸・ピーマン・にんにく 玉葱・人参・わかめ トマト缶・きゅうり	627kcal 18.2g 22.1g		
16	30 火	①ご飯②みそ汁(さつま芋・玉葱) ③揚げ豆腐 ④三色和え ⑤フルーツ		①ヨーグルト	①リンゴジュース	米・ごま 油・ごま油 さつま芋 マカロニ	味噌・豆腐 ヨーグルト 卵・豚ひき肉 牛乳・ベーコン	玉葱・もやし 人参・いんげん きゅうり・ひじき ピーマン	584kcal 19.3g 15.1g		
22	31 月・水	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	米・ごま油 春雨・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	798kcal 21.2g 16.2g		

☆ 餅つき会 ☆

17	水	①4、5歳のもち・きなこもち・あんこもち ②(0歳～3歳)餅汁うどん(2、3歳はもちのみ)③(4、5歳)餅 ③ツナとキャベツの和え物 ④フルーツ	①牛乳	①牛乳	もち・うどん・ごま油 油・食パン 米 里芋	豚肉・ツナ 油揚げ・豆腐 米 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・あさつき のり・ごぼう・玉葱	685kcal 25.3g 18.6g
----	---	---	-----	-----	--------------------------------	-----------------------------------	---	---------------------------

★ お誕生日会 ★

18	木	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クラッカー	①オレンジジュース ②お誕生日ケーキ	米・小麦粉 パン粉・油 ホットケーキミックス じゃが芋	カレー・卵 バター・鶏ひき肉 ホイップクリーム 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
----	---	---	--------	-----------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------	---------------------------

★ 世界のごはん ★

楽しみにしててください									
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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。



平成30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	鶏ひき肉	人参・キャベツ
4	木	①焼きそば ②麦茶		①焼きそば ②清汁(わかめ・長ねぎ) ④三色和え⑤フルーツ	中華麺 ごま・ごま油 油	豚ひき肉	人参・キャベツ	ピーマン・もやし 長ねぎ・わかめ・きゅうり
5	19 金	①ホットケーキ ②麦茶		①ご飯②清汁(大根・あさつき) 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 あさつき・ピーマン	
6	20 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	ほうれん草・キャベツ 味噌 厚揚げ	人参・大根・もやし しめじ・玉葱・椎茸
9	23 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	みつば・わかめ 味噌 玉葱・人参・菜めし もやし・きゅうり	
10	24 水	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カレイのごま焼き ④白菜の和え物⑤フルーツ	米 油 ごま	カレイ	キャベツ・人参 味噌 白菜・のり わかめ	
11	25 木	①蒸しパン ②麦茶		①豆腐のそぼろ丼 ②みそ汁(玉葱・人参) ④ほうれん草ナムル⑤フルーツ	米・片栗粉 油・ごま油 ホットケーキミックス	豆腐	人参・みつば 味噌 ほうれん草・もやし	
12	26 金	①和風スパゲティ ②麦茶		①和風スパゲティ②清汁(花巻・みつば) ③さつま芋サラダ ④フルーツ	スパゲティ 油・花巻 さつま芋・ごま油	豚挽き肉	玉葱・人参 しめじ・えのき みつば・コーン・きゅうり	
13	27 土	①ポテトフライ ②麦茶		①ご飯②みそ汁(大根・人参) ③カレイの煮付け ④青菜とコーンソテー⑤フルーツ	米 油 じゃが芋	カレイ	大根・人参 味噌 ほうれん草 コーン・もやし	
15	29 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もやしの胡麻和え ⑤フルーツ	米 油・ごま 片栗粉	豚肉	チンゲン菜・玉葱・キャベツ 椎茸・人参 もやし・きゅうり・わかめ	
16	30 火	①ごましおおにぎり ②麦茶		①ごましお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・ごま	厚揚げ 豚ひき肉	長ねぎ・青のり キャベツ・コーン 人参・玉葱	
22	31 月・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	もやし・キャベツ 味噌 人参・玉葱・ゆかり ピーマン・いんげん	

17	水	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(大根・油揚げ) ③鶏肉の照り焼き④小松菜のお浸し ⑤フルーツ	米 ごま 油	鶏肉 味噌 油揚げ	小松菜・大根 人参・菜めし わかめ
----	---	-------------------	--	--------------	-----------------	-------------------------

18	木	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きのこの和え物 ④フルーツ	米 油 麩・ごま油	鶏肉	人参・みつば・もやし えのき・長ねぎ・玉葱 しめじ・きゅうり・ゆかり
----	---	-------------------	---	-----------------	----	--