

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
4 18 (土)	あんかけうどん 大豆とチーズのサラダ 里芋の煮物 くだもの	干しうどん 油あげ たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ カットわかめ なたね油 しょうゆ 酒 食塩 こんぶ 水 チンゲンサイ / だいず チーズ きゅうり にんじん 食塩 なたね油 りんご酢 / さといも なたね油 しょうゆ 三温糖 / パナナ / 米 ひじき にんじん しょうゆ 酒 こんぶ こまつな 焼のり / せんべい / りんご / 麦茶	ひじきおにぎり せんべい くだもの 麦茶	ナポリタン くだもの 麦茶
6 20 (月)	ごはん 豆腐ステーキほたてあんかけ ブロッコリーのごま和え 焼きピーマン 豚汁	米 押麦 あわもち きび / 木綿豆腐 食塩 片栗粉 なたね油 ほたて貝柱 しょうゆ 三温糖 酒 だし汁 片栗粉 チンゲンサイ / ブロッコリー しょうゆ 三温糖 白すりごま / ピーマン にんじん もやし ねぎ ニンニク しょうゆ ごま油 なたね油 / ぶた肉 だいこん しめじ ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ 米みそ / 食パン バター 粉チーズ 白すりごま あおのり / マカロニ なたね油 食塩 カレー粉 / みかん / 牛乳	カルシウムラスク 揚げマカロニ くだもの 牛乳	のりおにぎり くだもの 麦茶
7 21 (火)	夕焼けごはん ぎんだらの煮魚 五目大豆 かぶの中華和え キャベツのみそ汁	米 押麦 あわもち きび にんじん 食塩 酒 / たら しょうゆ 三温糖 こんぶ / だいず ごぼう にんじん こんにゃく ひじき しょうゆ 三温糖 なたね油 / かぶ かぶ葉 はくさい しょうゆ りんご酢 ごま油 三温糖 / キャベツ たまねぎ 米みそ / (7日) 米 だし汁 水 せり しょうゆ 食塩 / チーズ / パナナ / 麦茶	(7日)七草がゆ (21日)菜飯おにぎり チーズ くだもの 麦茶	いもち くだもの 麦茶
8 22 (水)	ごはん 豚肉たまねぎの中華風かき揚げ 小松菜のおかか和え バイクドポテト 大根のみそ汁	米 押麦 あわもち きび / ぶた肉 たまねぎ にんじん しょうゆ 本みりん 食塩 ごま油 片栗粉 なたね油 / こまつな もやし にんじん しょうゆ かつお節 / じゃがいも オリーブ油 食塩 あおのり / だいこん ねぎ 米みそ / ヨーグルト みかん パナナ / ウエハース / 麦茶	フルーツヨーグルト ウエハース 麦茶	セサミトースト くだもの 麦茶
9 23 (木)	ごはん さわらの香味焼き 切干しと高野豆腐の煮物 車麩のカツ えのきのすまし汁	米 押麦 あわもち きび / さわら 酒 食塩 米みそ 白すりごま しょうゆ 酒 三温糖 ごま油 なたね油 / 切り干しだいこん 高野豆腐 にんじん 油あげ なたね油 しょうゆ 三温糖 こんぶ / 車ぶ しょうゆ 三温糖 だし汁 小麦粉 なたね油 / カットわかめ ねぎ えのきたけ こんぶ しょうゆ 食塩 / かぼちゃ バター 三温糖 生クリーム 本みりん / 干しぶどう / オレンジ / 牛乳	スイートパンブキン レーズン くだもの 牛乳	茶飯おにぎり くだもの 麦茶
10 24 (金)	根菜カレーライス キャベツのナムル 大根ツナ炒め 卵スープ	米 ぶた肉 ニンニク しょうが じゃがいも たまねぎ にんじん れんこん ごぼう なたね油 カレールウ / キャベツ もやし カットわかめ しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油 白すりごま / だいこん たまねぎ ツナ しょうゆ なたね油 / 卵 ならこんぶ 食塩 洋風スープ 片栗粉 / 小麦粉 黒糖 パッケージ - 米みそ なたね油 水 / にぼし 水あめ 水 しょうゆ 白いりごま / いちご / 麦茶	黒糖みそパン 田作り風いりこ くだもの 牛乳	揚げせんべい くだもの 麦茶
11 25 (土)	ごはん 松風焼き 白菜サラダ かぼちゃの煮物 しめじのみそ汁	米 押麦 あわもち きび / とり肉 たまねぎ ねぎ れんこん 米みそ 三温糖 パン粉 なたね油 白いりごま / はくさい きゅうり ホールコーン なたね油 りんご酢 食塩 / かぼちゃ しょうゆ 三温糖 / しめじ キャベツ たまねぎ もやし 米みそ / 食パン バター 三温糖 / 蒸し切干しいも / りんご / 牛乳	シュガーラスク 干し芋 くだもの 牛乳	すいとん くだもの 麦茶
14 28 (火)	ごはん かじぎのスタミナ焼き 白菜納豆和え 根菜の煮物 お麩のみそ汁	米 押麦 あわもち きび / かじぎ 食塩 酒 たまねぎ 米みそ 三温糖 酒 なたね油 / なつとう はくさい しょうゆ あおのり / だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ほうれんそう なたね油 しょうゆ 三温糖 / 麩 たまねぎ えのきたけ 淡色みそ ほうれんそう / りんご バター 砂糖 ぎょうざの皮 なたね油 / 干しえび / みかん / 牛乳	ホットアップルパイ あみえび くだもの 牛乳	焼きおにぎり くだもの 麦茶
15 29 (水)	ソフトフランスパン ふわふわ卵のミートソース フレンチサラダ れんこん揚げ コーンスープ	食パン / 卵 だし汁 食塩 なたね油 ぶた肉 たまねぎ しょうが ニンニク ケチャップ 中濃ソース 三温糖 / キャベツ きゅうり にんじん 干しぶどう なたね油 りんご酢 食塩 / れんこん しょうゆ 三温糖 なたね油 片栗粉 あおのり / クリームコーン ホールコーン たまねぎ 食塩 洋風スープ ごま油 チンゲンサイ / クッキー / ポップコーン なたね油 食塩 / いちご / 牛乳	動物園クッキー ポップコーン くだもの 牛乳	焼き芋 くだもの 麦茶
17 (金)	お餅つき (のり醤油・きな粉・あんこ・大根おろし) 春雨サラダ なすのみそ炒め 大根のすまし汁	もち米 しょうゆ のり きな粉 三温糖 小豆 三温糖 だいこん / はるさめ もやし きゅうり コーン しょうゆ りんご酢 ごま油 白すりごま 三温糖 / なす ピーマン 米みそ 本みりん 三温糖 ごま油 / とり肉 だいこん ねぎ 干しいただけ だし汁 しょうゆ 食塩 こまつな / 干しうどん えのきたけ しめじ たまねぎ ピーマン にんじん ツナ ニンニク オリーブ油 バター しょうゆ 本みりん 食塩 焼のり / 金時め 三温糖 しょうゆ / オレンジ / 麦茶	きのこ焼きうどん 煮豆 くだもの 麦茶	クラッカー くだもの 麦茶
27 (月)	ごはん 麻婆豆腐 カリフラワーカレーマリネ きんぴらごぼう チンゲン菜のすまし汁	米 押麦 あわもち きび / 木綿豆腐 ぶた肉 なす ねぎ たけのこ 干しいただけ しょうが ニンニク 米みそ しょうゆ 三温糖 食塩 なたね油 ごま油 片栗粉 / カリフラワー ブロッコリー なたね油 りんご酢 食塩 カレー粉 / ごぼう にんじん なたね油 しょうゆ 三温糖 / だいこん ねぎ こんぶ しょうゆ 食塩 チンゲンサイ / 米 さけ 食塩 酒 しょうゆ こんぶ あおのり 焼のり / チーズ / パナナ / 麦茶	さけのおにぎり チーズ くだもの 麦茶	きな粉ラスク くだもの 麦茶
30 (木)	ごはん かれのいフライ 大根サラダ きのこマリネ 豆腐となめこのみそ汁	米 押麦 あわもち きび / かれい 食塩 酒 小麦粉 パン粉 なたね油 ウスターソース / だいこん にんじん はくさい しょうゆ 食塩 りんご酢 / エリンギ maidake オリーブ油 りんご酢 しょうゆ / 木綿豆腐 なめこ ねぎ 米みそ / 食パン バター 粉チーズ / にぼし / りんご / 牛乳	チーズラスク いりこ くだもの 牛乳	ホットケーキ くだもの 麦茶
31 (金)	ふわふわ親子丼 春雨サラダ なすのみそ炒め じゃがいものみそ汁	米 とり肉 たまねぎ 麩 高野豆腐 なたね油 しょうゆ 三温糖 卵 グリンピース / はるさめ もやし きゅうり コーン しょうゆ りんご酢 ごま油 白すりごま 三温糖 / なす ピーマン 米みそ 本みりん 三温糖 ごま油 / じゃがいも たまねぎ 米みそ / 干しうどん えのきたけ しめじ たまねぎ ピーマン にんじん ツナ ニンニク オリーブ油 バター しょうゆ 本みりん 食塩 / 金時め 三温糖 しょうゆ / オレンジ / 麦茶	きのこ焼きうどん 煮豆 くだもの 麦茶	クラッカー くだもの 麦茶
16 (木)	(お楽しみ給食) わかめごはん 揚げかれのいおろしあん きのこマリネ マカロニサラダ かぶのみそ汁	米 押麦 あわもち きび 炊き込みわかめ / かれい 酒 片栗粉 なたね油 だいこん しょうゆ りんご酢 三温糖 こんぶ / エリンギ maidake オリーブ油 りんご酢 しょうゆ / マカロニ きゅうり にんじん ベーコン 食塩 マヨネーズ / かぶ たまねぎ 米みそ かぶ葉 / ロールパン 生クリーム 三温糖 みかん パナナ / にぼし / りんご / 牛乳	フルーツサンド いりこ くだもの 牛乳	ビスケット くだもの 麦茶

☆今月の果物は みかん オレンジ りんご パナナなどを使用します。

※17日の乳児食は、ふわふわ親子丼・春雨サラダ・なすのみそ炒め・じゃがいものみそ汁です

1月の平均栄養量（幼児）

エネルギー572Kcal  
たんぱく質19.7g 脂質17.1g  
食塩1.9g