

献立表

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
04 木	ツナそぼろご飯 じゃが芋の煮物 ブロッコリーサラダ ほうれん草のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス ツナ たまねぎ にんじん 食塩 なたね油 かつお節 三温糖 しょうゆ/じゃがいも ごま油 かつお節 しょうゆ 三温糖/ブロッコリー きゅうり ホールコーン なたね油 りんご酢 食塩/ほうれん草 たまねぎ 麩 淡色みそ/クロワッサン/はっさく/牛乳	クロワッサン はっさく 牛乳	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
05 19 金	みそうどん 炒り豆腐 切干大根サラダ	干しうどん 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ ごま油 三温糖 しょうゆ 米みそ こまつな/生揚げ たまねぎ にんじん ベーコン きくらげ しょうゆ 三温糖 食塩 酒 なたね油 こんぶ 片栗粉/切り干しだいこん もやし きゅうり きょうざの皮 なたね油 りんご酢 しょうゆ 食塩 なたね油 ごま油/白米 かつお節 ななくさ しょうゆ 食塩/チーズ/りんご/麦茶	5日七草がゆ 19日コーンおにぎり 干し芋 みかん 麦茶	フレンチフライ くだもの 麦茶
06 20 土	ごはん 鶏肉と大根の煮物 春雨サラダ 豆腐のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とり肉 だいこん にんじん 生揚げ なたね油 かつお節 しょうゆ 三温糖/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 ごま 三温糖/豆腐 たまねぎ わかめ 米みそ/ビスケット/チーズ/バナナ/牛乳	ビスケット チーズ バナナ 牛乳	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
09 23 火	ごはん かじきのねぎみそ焼き きんぴらごぼう もやしの磯和え 生揚げのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/かじき 酒 食塩 ねぎ 米みそ みりん しょうゆ なたね油/ごぼう にんじん なたね油 しょうゆ 三温糖/もやし にんじん コーン しょうゆ 焼のり/生揚げ たまねぎ 米みそ こまつな/さつまいも なたね油 水あめ ごま/りんご/牛乳	大学芋 りんご 牛乳	ビスケット くだもの 麦茶
10 24 水	ふりかけごはん 手作りがんも かぼちゃの甘煮 沢煮みそ碗	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび かつお節 ちりめんじゃこ あおのり ごま/とうふ にんじん えのきたけ ひじき かつお節 三温糖 しょうゆ えだまめ コーン 片栗粉 食塩 なたね油/かぼちゃ かつお節 三温糖 しょうゆ/はくさい ねぎ ごぼう にんじん ぼたて貝柱 米みそ/ロールパン バター いちごジャム/干しぶどう/バナナ/牛乳	ロールサンド レーズン バナナ 牛乳	じゃが芋もち くだもの 麦茶
11 25 木	ごはん かわいい甘酢あんかけ れんこんソース炒め 豆腐のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/かわいい 食塩 酒 米粉 なたね油 たまねぎ にんじん ビーマン なたね油 しょうゆ 三温糖 食塩 ケチャップ りんご酢 片栗粉/とうふ たまねぎ わかめ 米みそ/れんこん にんじん 中濃ソース なたね油/もちあずき 三温糖 食塩 かぼちゃ/にぼし/みかん/麦茶	11日おしるこ 25日こぎつねごはん いりこ みかん	動物園クッキー くだもの 麦茶
12 26 金	ロールパン チキンハンバーグ フレンチサラダ 人参のグラッセ 豆乳スープ	ロールパン/とりひき肉 とうふ たまねぎ なたね油 パン粉 牛乳 酒 砂糖 中濃ソース ケチャップ/キャベツ きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 食塩/にんじん 三温糖 バター/はくさい にんじん たまねぎ しめじ ほうれん草 ごんぶ かつお節 豆乳 米みそ/白米 こんぶ 食塩 酒 さけ きざみのり 焼のり/チーズ/りんご/麦茶	さけのおにぎり チーズ りんご 麦茶	焼き芋 くだもの 麦茶
13 27 土	しらすチャーハン 豆腐サラダ 粉ふき芋 かぶのみそ汁	胚芽米 しらす干し たまねぎ コーン なたね油 食塩/とうふ キャベツ きゅうり 三温糖 しょうゆ ごま油 りんご酢/じゃがいも 食塩 あおのり/かぶ わかめ 米みそ かぶ/食パン バター 粉チーズ ごま あおのり/みかん/牛乳	カルシウムトースト みかん 牛乳	きな粉サンド くだもの 麦茶
15 29 月	ごはん さばのみそ煮 小松菜納豆和え きゃべつのカレー炒め 大根のすまし汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さば かわいい しょうが 米みそ しょうゆ 三温糖 みりん/なっとう こまつな しょうゆ あおのり/キャベツ たまねぎ コーン 食塩 カレー粉 なたね油/だいこん ねぎ わかめ こんぶ しょうゆ 食塩/麩 バター 粉黒糖/いもかりんとう/みかん/牛乳	麩ラスク 芋けんぴ みかん 牛乳	マカロニそば くだもの 麦茶
16 火	(お楽しみ給食) ごはん かぼちゃコロック 大根サラダ コーンスープ	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かぼちゃ ぶたひき肉 たまねぎ 食塩 小麦粉 パン粉 なたね油 中濃ソース/だいこん きゅうりにんじん ひじき しょうゆ なたね油 りんご酢 食塩/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 チングンサイ/アガー いちご ヨーグルト 三温糖 生クリームレモン/せんべい/牛乳	いちごムース せんべい 牛乳	のりおにぎり くだもの 麦茶
17 31 水	青菜ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き かぶの煮物 えのきのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび こまつな 食塩 酒/さけ 食塩 酒 キャベツ にんじん しめじ なたね油 米みそ バター 本みりん 三温糖 レモン/かぶ しょうゆ 三温糖 こんぶ かぶ/えのきたけ ねぎ わかめ 米みそ/ホットケーキ粉 ヨーグルト 豆乳 レーズン 三温糖 なたね油/デコボン/麦茶	ヨーグルトケーキ デコボン 麦茶	バイクドパンキン くだもの 麦茶
18 木	とりそぼろご飯 じゃが芋の煮物 ブロッコリーサラダ ほうれん草のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス とりひき肉 たまねぎ にんじん 食塩 なたね油 かつお節 三温糖 しょうゆ/じゃがいも ごま油 かつお節 しょうゆ 三温糖/ブロッコリー きゅうり ホールコーン なたね油 りんご酢 食塩/ほうれん草 たまねぎ わかめ 米みそ/ホットケーキ粉 粉ミルク なたね油 メーブルシロップ/バナナ/牛乳	ホットケーキ りんご 牛乳	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
22 月	ハヤシライス きゅうりとわかめサラダ バイクドポテト えのきのすまし汁	白米 胚芽米 ぶた肉 たまねぎ しめじ ホールトマト なたね油 ハヤシライス/きゅうり わかめ しらす干し りんご酢 なたね油 しょうゆ/じゃがいも オリーブ油 食塩 あおのり/えのきたけ ねぎ わかめ こんぶ 酒 食塩 しょうゆ/白米 米みそ 本みりん 三温糖 ごま なたね油/麦茶/みかん	ごへいもち みかん 麦茶	シュガーラスク くだもの 麦茶
25 木	ごはん かわいい甘酢あんかけ れんこん揚げ かぶのごま和え 豆腐のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス/かわいい 食塩 酒 米粉 なたね油 たまねぎ にんじん ビーマン なたね油 しょうゆ 三温糖 食塩 ケチャップ りんご酢 片栗粉/れんこん しょうゆ 三温糖 なたね油 片栗粉 青のり/かぶ しょうゆ 三温糖 ごま/とうふ たまねぎ わかめ 米みそ/胚芽米 こんぶ 油あげ にんじん かつお節 三温糖 しょうゆ 酒 食塩/にぼし/みかん/麦茶	こぎつねごはん いりこ みかん 麦茶	動物園クッキー くだもの 麦茶
30 火	ふわふわ親子丼 ほうれん草ソテー エリンギのフリッター もやしのみそ汁	白米 とり肉 たまねぎ 麩 こんぶ 三温糖 しょうゆ 卵 いんげん/ほうれん草 コーン にんじん 食塩 しょうゆ ごま油/エリンギ 小麦粉 なたね油 食塩/もやし にんじん わかめ 米みそ/干しうどん ぶた肉 キャベツ たまねぎ にんじん しょうゆ なたね油 かつお節/バナナ/牛乳	焼きうどん みかん 牛乳	ポップコーン くだもの 麦茶

☆くだものは、りんご・バナナ・いちご・はっさく・デコボン・みかんなどを使用します。1月の平均栄養量（幼児）
 ☆都合により献立が変更になる場合があります。変更内容は掲示してお知らせします。
 エネルギー 526Kcal
 たんぱく質 18.5g 脂質 15.4g
 食塩 1.8g