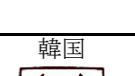
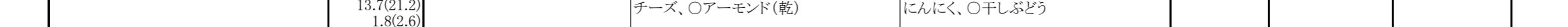


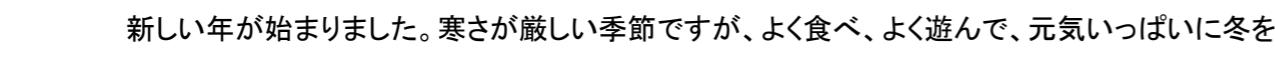

1月 献立表


日付	献立	エネルギーたんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
05 月	麸のすまし汁(ほうれん草)、若鶏八幡巻き、茶碗蒸し、紅白なます、みかん	421.5(524.3) 21.6(23.1) 15.8(16.2) 2.8(2.2)	○小麦粉、砂糖、○砂糖、焼ふ （車ふ）、○油、米	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、かまぼ こ、○卵、ぐりの甘露煮、黒ごま、○ヨーグ ルト(無糖)	みかん、だいこん、ほうれんそう、ごぼう、 にんじん、えのきだけ、ねぎ、糸みつば	ヨーグルト	蒸しパン(甘納 豆)、牛乳	保育はじめ・日本 
06 火	みそ汁(さつま芋)、ほつけの塩焼き、きん びらごぼう、ブロッコリーのハムサラダ、りん ご	408.3(514.3) 17.9(20.3) 20.3(19.5) 3.0(2.3)	○クロワッサン、さつまいも、マヨ ネーズ、油、米	○牛乳、ほつけ(開き干し)、米みそ(淡色 辛みそ)、ハム、白ごま、○ヨーグルト(無 糖)	りんご、ブロッコリー、だいこん、ごぼう、に んじん、コーン缶、ねぎ、カットわかめ	ヨーグルト	パンオショコラ、 パック牛乳	
07 水	あんかけうどん、鶏天、ほうれん草と白菜の なめたけ和え、バナナ	413.5(381.4) 19.9(19.4) 9.0(10.7) 3.9(3.1)	干しうどん、○米、油、てんぶら 粉、片栗粉	○牛乳、鶏ささ身、油揚げ、○ヨーグルト (無糖)	バナナ、ほうれんそう、にんじん、はくさ い、しめじ、ねぎ、なめたけ、○七草、干し したけ、しょうが、あおのり	ヨーグルト	七草がゆ、牛乳	
08 木	ボルシチ、コトレータ、オリヴィエサラダ、 きゅうりピクルス、オレンジ	448.6(544.5) 22.6(23.8) 22.5(21.2) 2.4(2.0)	じゃがいも、○小麦粉、パン粉、 マヨネーズ、○砂糖、小麦粉、 三温糖、砂糖、油、米	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、○卵、 鶏むね肉、○バター、○ヨーグルト(無糖)	オレンジ、きゅうり、たまねぎ、ホールトマト 缶詰、かぶ、キャベツ、黄ビーマン、にん じん、セロリー、にんにく、しょうが	ヨーグルト	ブリヌイ、牛乳	ロシア 
09 金	豆腐みそ汁(生あげ・ニラ)、赤魚煮付け、 大根ゆず和え、温野菜(にんじん)、キウイ フルーツ	321.1(448.9) 19.3(21.3) 14.6(15.3) 3.3(2.6)	○焼きそばめん、○ごま油、マ ヨネーズ、砂糖、米	○牛乳、あかうお、生揚げ、○豚肉(肩)、 米みそ(淡色辛みそ)、○ヨーグルト(無 糖)	キウイフルーツ、○キャベツ、だいこん、に んじん、たまねぎ、きゅうり、にら、ねぎ、ゆ ず果皮、○ビーマン、○にんじん、しょうが	ヨーグルト	おやつ焼きそば、 牛乳	
10 土	みそ汁(切干大根)、肉団子の甘酢あん、 いんげんと卵の炒め物、トマト、もも缶	384.9(510.4) 16.5(19.7) 20.0(19.4) 2.0(2.6)	油、片栗粉、砂糖、ごま油、米	○牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、○ヨーグルト(無糖)	もも缶、トマト、にんじん、いんげん、ねぎ、 たまねぎ、切り干しだいこん、しょうが	ヨーグルト	塩せんべい、パッ ク牛乳	
13 火	みそ汁(卵・豆腐)、白身魚フライ、れんこん サラダ、にんじんの甘煮、りんご	845.3(842.2) 25.3(25.9) 17.3(17.3) 1.6(1.3)	○上新粉、○もち米、○ざらめ 糖、マヨネーズ、油、砂糖、米	○牛乳、○こしあん(生)、絹ごし豆腐、 卵、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、○ ヨーグルト(無糖)	りんご、にんじん、れんこん、たまねぎ、 きょうな、コーン缶、万能ねぎ	ヨーグルト	なべこだんご、牛 乳	
14 水	コンソメジュリエンヌ、パン・フランスパン、ツ ナのリエット、アッシャーパルマンティエ、フレン チサラダ、いちご	1500.8(119.7) 36.6(31.9) 91.7(72.7) 4.0(3.1)	フランスパン、じゃがいも、○砂 糖、○小麦粉、フレンチドレッシ ング(乳化型)	○牛乳、○アーモンド(乾)、○無塩バ ター、牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、とろ けるチーズ、クリームチーズ、バター、○ 卵(黄)、○ヨーグルト(無糖)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、セ ロリー、いちご、レモン果汁	ヨーグルト	ガレットデロワ、 パック牛乳	誕生会・フランス 
15 木	けの汁、さわらの青のりマヨ焼き、ほうれん 草の胡麻和え、さつま芋の甘煮、みかん	462.7(533.6) 26.1(24.6) 25.0(21.5) 3.0(2.3)	さつまいも、マヨネーズ、板こんに ゃく、砂糖、○砂糖、油、米	○牛乳、○卵、さわら、米みそ(淡色辛み そ)、白ごま、○米みそ(淡色辛みそ)、蒸 し大豆、高野豆腐、いわし(煮干し)、○ ヨーグルト(無糖)	みかん、○だいこん、ほうれんそう、だいこ ん、にんじん、ごぼう、ふき、あおのり、○ しょうが、こんぶ(だし用)	ヨーグルト	しょうがみそおで ん、牛乳	小正月
16 金	チョルバ・デ・ブイ、ミティティ、ムラトゥーリサ ラダ、バナナ	552.9(622.7) 23.7(24.6) 27.2(24.7) 2.8(2.2)	○強力粉、○砂糖、パン粉、○ 油、小麦粉、三温糖、米	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、鶏もも肉 (皮付き)、○チーズ、○ホイップクリー ム、○卵、卵、○ヨーグルト(無糖)、○ヨー グルト(無糖)	たまねぎ、バナナ、ホールトマト缶詰、きゅ うり、トマト、サラダ菜、にんじん、黄ビーマ ン、○ブルーベリージャム、赤たまねぎ、 セロリー、しょうが	ヨーグルト	牛乳、パパナシ	ルーマニア 
17 土	みそ汁(いんげん)、肉豆腐(豚)、きゅうりと わかめの酢の物(かにかま)、焼きかぼ ちや、オレンジ	307.8(452.6) 17.2(20.2) 11.0(12.7) 2.2(2.8)	○フランスパン、砂糖、○砂糖、 米	○牛乳、焼き豆腐、豚肉(もも)、かにかま ぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、 ○ヨーグルト(無糖)	オレンジ、かぼちゃ、たまねぎ、いんげ ん、きゅうり、ねぎ、にんじん、えのきだけ、 カットわかめ、しょうが	ヨーグルト	バターラスク、パッ ク牛乳	
19 月	みそ汁(ほうれん草・板ふ)、鶏の唐揚げ、 せん野菜(キャベツ)、山東菜のじやこ和 え、グレープフルーツ	424.5(526.5) 17.5(20.0) 21.2(20.2) 1.4(1.2)	○小麦粉、○砂糖、○粉糖、 油、片栗粉、砂糖、フレンチド レッシング(乳化型)、焼ふ(板 ふ)、米	○牛乳、鶏もも肉、○無塩バター、米みそ (淡色辛みそ)、○きな粉、しらず干し、○ ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、キャベツ、さんどうさ い、にんじん、ほうれん草、きゅうり、しょ うが、にんにく	ヨーグルト	きなこ絞りクッ キー、牛乳	
20 火	粕汁、かれい香焼、カリカリ納豆和え、 キャベツとにんじんのサラダ、デコポン	405.8(532.9) 22.6(25.8) 17.1(18.1) 2.7(2.3)	○小麦粉、じゃがいも、糸こん にやく、○砂糖、マヨネーズ、米	○牛乳、かれい、挽きわり納豆、米みそ (淡色辛みそ)、紅鮭、○卵、○バター、 かまぼこ、○ヨーグルト(無糖)	きよみ、キャベツ、にんじん、だいこん、ご ぼう、ねぎ、こまつな、だいこん(たくあ ん)、しょうが、にんにく	ヨーグルト	ヨーグルトケーキ、 牛乳	二十日正月
21 水	サムゲタン、キッズピビンバ、オムクボック ム、チョレギサラダ、バナナ	603.1(523.8) 26.0(23.9) 20.3(19.2) 3.1(2.5)	米、○小麦粉、もち米、砂糖、 油、ごま油、○砂糖、○ごま油	○牛乳、鶏手羽肉、豚ひき肉、鶏ひき 肉、うずら卵水煮缶、○豚ひき肉、さつま 揚げ、白ごま、○ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、レタス、もやし、ほうれ んそう、○にら、きゅうり、たまねぎ、ミニト マト、だいこん、ビーマン、万能ねぎ、焼き のり、○コーン(合鴨)、ねぎ、にんにく	ヨーグルト	チヂミ、牛乳	韓国 
22 木	みそ汁(高野豆腐、山東菜)、さばのカレー 竜田揚げ、ひじきと枝豆のサラダ、トマト、 みかん	541.5(614.1) 19.4(21.4) 31.7(28.1) 2.2(1.8)	○小麦粉、○砂糖、油、片栗 粉、砂糖、米	○牛乳、さば、○無塩バター、○クリーム チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、高 野豆腐、○卵(黄)、○ヨーグルト(無糖)	みかん、トマト、さんどうさい、にんじん、 コーン缶、えだまめ、えのきだけ、きゅう り、ねぎ、ひじき、しょうが	ヨーグルト	チーズまんじゅう、 牛乳	
23 金	中華スープ(きくらげ)、ケチャップ入りマー ボー豆腐、春雨サラダ、枝豆、いちご	335.1(449.1) 17.8(19.6) 15.0(14.8) 1.5(1.2)	砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま 油、米	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、○ ヨーグルト(無糖)	もやし、きゅうり、えだまめ(冷凍)、チング ンサイ、○もも缶、○みかん缶、○パイン 缶、みかん缶、ねぎ、にんじん、万能ね ぎ、いちご、黒きくらげ、しょうが、プロッコ リ	ヨーグルト	フルーツ杏仁、牛 乳	
24 土	みそ汁(キャベツ)、豚肉のしょうが焼き、切 り干し大根のサラダ、ゆでさつまいも、オレ ンジ	339.2(451.9) 14.6(17.8) 14.7(15.4) 1.8(2.4)	さつまいも、砂糖、油、米	○牛乳、豚肉(肩ロース)、かにかまぼこ、 米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、○ヨーグ ルト(無糖)	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、しめじ、切り干しだいこん、しょ うが、カットわかめ	ヨーグルト	甘辛せんべい、 パック牛乳	
26 月	シニガンスープ、チキンアドボ、パンシット ビーフン、ゆで卵、みかん	406.0(509.1) 22.9(23.8) 17.6(17.2) 3.2(2.6)	○春巻きの皮、○黒砂糖、ビー フン、○油、砂糖、ごま油、米	○牛乳、鶏もも肉、卵、豚肉(肩ロース)、 ハム、○ヨーグルト(無糖)	みかん、たまねぎ、だいこん、にんじん、 チングンサイ、ホールトマト缶詰、○バナ ナ、キャベツ、いんげん、レモン果汁、しょ うが、にんにく	ヨーグルト	トロン、牛乳	フィリピン 
27 火	みそ汁(もやし・わかめ)、たらの南蛮漬け、 白菜のおかか・マヨ和え、かぼちゃの甘煮、 バナナ	419.2(522.6) 15.7(18.6) 21.4(20.4) 2.7(2.1)	油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、 ○オリーブ油、米	○牛乳、たら、○豚ひき肉、米みそ(淡色 辛みそ)、○粉チーズ、○卵(黄)、かつお 節、○ヨーグルト(無糖)	かぼちゃ、バナナ、はくさい、もやし、だい こん、○たまねぎ、にんじん、たまねぎ、い んげん、○にんじん、カットわかめ、しょ うが、○にんにく	ヨーグルト	ミートパイ、牛乳	
28 水	野菜ジュース、カレーライス(チキン)、はん ぺんのチーズサンドフレーク、シーザーサラ ダ、りんご	670.0(600.0) 21.9(21.3) 29.1(25.8) 3.8(3.1)	米、じやがいも、フレンチドレッ シング(乳化型)、パン粉、油、 小麦粉、食パン	○牛乳、白はんぺん、鶏もも肉(皮付き)、 チーズ、ベーコン、○カルピス、卵、○ホ リーフクリーム、○ゼラチン、○ヨーグルト (無糖)	りんご、たまねぎ、だいこん、にんじん、 リーフレタス、きゅうり、福神漬、野菜 ジュース	ヨーグルト	青空ゼリー、ハッ ピーターン、牛乳	
29 木	みそ汁(さつま芋)、ぶりのみぞ照り焼き、マ カロニサラダ、にんじんのきんぴら、グレー プフルーツ	407.0(515.3) 17.8(20.2) 20.5(19.7) 1.8(1.5)	さつまいも、○ホットケーキ粉、 マヨネーズ、糸こんにゃく、マカ ロニ、砂糖、油、米	○牛乳、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、ハ ム、油揚げ、白ごま、○ヨーグルト(無糖)	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、○バナナ、ねぎ、しょうが	ヨーグルト	ココアバナケー キ、牛乳	
30 金	みそ汁(ぶりの豆腐)、レバーの胡麻ソ ースからめ、春菊のツナマヨサラダ、かぶのゆ かり和え、デコポン	317.3(460.6) 14.9(18.1) 19.8(19.2) 1.8(1.5)	マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、 米、○砂糖	豚レバー、木綿豆腐、ツナ油漬缶、米 みそ(淡色辛みそ)、白ごま、○ヨーグルト (無糖)	きよみ、かぶ、だいこん、もやし、きゅうり、 しゅんぎく、にんじん、ねぎ、しょうが、ふの り(素干)、○りんご	ヨーグルト	煮りんごアイス添 え、ビスケット、麦 茶	
31 土	キャベツスープ、チキンのトマト煮、ほうれん 草ときのこのにんにく炒め、チーズ、バナナ	265.6(525.5) 13.1(17.6) 13.7(21.2) 1.8(2.6)	油、小麦粉、米、○小麦粉、○ 砂糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、○ヨーグルト (無糖)、バター、○卵、○無塩バター、 チーズ、○アーモンド(乾)	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、トマト、 キャベツ、しめじ、えのきだけ、にんじん、 にんにく、○干しぶどう	ヨーグルト	オールレーズン、 パック牛乳	



あけましておめでとうございます

新しい年が始まりました。寒さが厳しい季節ですが、よく食べ、よく遊んで、元気いっぱいに冬を乗り切りましょう！今年も安全でおいしい給食を提供していくように努めて参ります。



もしもの時に備えましょう

