



1月の献立表



日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
04	御飯 ーさんま蒲焼 火いんげんのごま和え ーきのこの具たくさん汁	米、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、さんま(蒲焼缶詰)、木綿豆腐、ツナ味付缶、油揚げ、すりごま	いんげん(ゆで)、だいこん、しめじ、コーン(冷凍)、にんじん、まいたけ、りんご	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 おかし	エネルギー 361 kcal たんばく質 17.9 g 脂質 12.1 g カルシウム 287 mg
05	御飯 ー鶏肉のごみそ焼き 水しらすのチャプチェ風 ーキャベツの味噌汁	米、しらす、米粒麦(切断麦)、砂糖	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、いわし(煮干し)、油揚げ	みかん、キャベツ、黄ピーマン、赤ピーマン、たまねぎ、しいたけ、にんじん	しょうゆ、酒、みりん、おろしにんにく、おろししょうが、焼肉のたれ甘口	牛乳 ビスケット お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 362 kcal たんばく質 21.0 g 脂質 6.5 g カルシウム 183 mg
06	御飯 ーボークカレー 木温野菜サラダ ーゆで卵	米、じゃがいも、ロールパン、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、マーガリン、米粒麦(切断麦)、片栗粉	牛乳、卵、豚肉(肩ロース)、米みそ(甘みそ)、すりごま	バナナ、だいこん、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)	カレールー	りんごジュース クラッカー 牛乳 メロンパン風	エネルギー 691 kcal たんばく質 22.1 g 脂質 27.3 g カルシウム 249 mg
07	御飯 ー鮭のパン粉焼き 金ひじきとれんこんのサラダ ーたまねぎの味噌汁	米、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、パン粉、油	さけ、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、かまぼこ、いわし(煮干し)、粉チーズ、すりごま、淡色みそ	りんご、たまねぎ、にんじん、れんこん、かぶ、だいこん、こまつな、ひじき、生わかめ、せり、えだまめ(冷凍)、にんじん	酒、食塩、バセリ粉	牛乳 せんべい お茶 七草粥	エネルギー 412 kcal たんばく質 17.0 g 脂質 9.7 g カルシウム 96 mg
08	御飯 ー厚焼き卵 土キャベツの和麻マヨネーズあえ ー田舎汁	米、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、油	卵、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(甘みそ)、鶏むね肉(皮付き)、ごま	キャベツ、バナナ、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット お茶 おかし	エネルギー 331 kcal たんばく質 12.8 g 脂質 9.8 g カルシウム 76 mg
11	中華丼 ーきゅうりの昆布和え 火ワンタンスープ ーフルーツ	七分つき米、小麦粉、ワンタンの皮、押麦、砂糖、ごま油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、バター、鶏ひき肉、牛乳	りんご、はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、もやし、バナナ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、まいたけ、塩こんぶ、黒	しょうゆ、中華だしの素、食塩	牛乳 クラッカー 牛乳 バナナスコーン	エネルギー 535 kcal たんばく質 13.8 g 脂質 16.2 g カルシウム 76 mg
12	御飯 ーさばの塩焼き 水れんこんと厚揚げの炒め煮 ー鶏汁	米、しらす、米粒麦(切断麦)、ごま油	牛乳、さば、鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、凍り豆腐	オレンジ、れんこん、にんじん、ごぼう、はくさい、ねぎ、まいたけ、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ、食塩	牛乳 ノン 牛乳 おかし	エネルギー 446 kcal たんばく質 23.1 g 脂質 18.7 g カルシウム 242 mg
13	御飯 ークリームシチュー 木ハンバーグ ーツナサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、パン粉、米粒麦(切断麦)、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵、鶏もも肉、ツナ油漬缶、バター	かぼちゃ、オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり		牛乳 せんべい 牛乳 かぼちゃマフィン	エネルギー 719 kcal たんばく質 25.8 g 脂質 25.1 g カルシウム 226 mg
14	味噌ラーメン ー春巻 金レタス ーフルーツ	生中華めん、春巻、ホットケーキ粉、油、ごま油	牛乳、つぶしあん(砂糖添加)、卵、バター	バナナ、もやし、コーン(冷凍)、にんじん、万能ねぎ、レタス、キャベツ	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 どら焼き	エネルギー 554 kcal たんばく質 18.1 g 脂質 14.3 g カルシウム 225 mg
15	御飯 ーたらしょうが焼き 土筑前煮 ーえのきの味噌汁	米、板こんにやく、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、たら、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、凍り豆腐	みかん、れんこん、にんじん、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、ねぎ、いんげん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 ウエハース 牛乳 おかし	エネルギー 350 kcal たんばく質 21.0 g 脂質 6.3 g カルシウム 201 mg
17	カレーうどん ー五色野菜煮 月フルーツ ー	ゆでうどん、片栗粉	鶏もも肉、豚ひき肉	バナナ、だいこん、にんじん、もやし、はくさい、ねぎ、ごぼう、しめじ、いんげん	カレールー、和風だしの素、酒、みりん、しょうゆ	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 218 kcal たんばく質 7.5 g 脂質 6.8 g カルシウム 38 mg
18	御飯 ーほっけの香り味噌焼 火切干大根の煮物 ーかぶのすまし汁	米、砂糖、米粒麦(切断麦)、ごま油	ヨーグルト(無糖)、ほっけ(開き干し)、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、油揚げ、すりごま	りんご、バナナ、かぶ、もも缶、ダイス、パイン缶チビット、にんじん、切り干しだいこん、かぶ・葉、干しいたけ、生	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 413 kcal たんばく質 18.0 g 脂質 9.3 g カルシウム 247 mg
19	スティックパン ーマカロニグラタン 水鶏のマヨネーズ和え ーチップスサラダ	いちごショートケーキ、スティックパン、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ、片栗粉、小麦粉、油、ポテトチップス	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏もも肉、バター、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、レタス、きゅうり、サニーレタス、マッシュルーム缶、カットわかめ	酢、コンソメ、食塩	牛乳 クラッカー お茶 ケーキ	エネルギー 715 kcal たんばく質 24.0 g 脂質 41.7 g カルシウム 208 mg
20	御飯 ーさつまいもカレー 木春雨サラダ ーフルーツ	米、さつまいも、ホットケーキ粉、油、はるさめ、黒砂糖、米粒麦(切断麦)、片栗粉、砂糖、ごま油	卵、牛乳、豚肉(もも)、ハム	バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり	カレールー、しょうゆ、酢	牛乳 フルーツ 牛乳 マーラーカオ	エネルギー 647 kcal たんばく質 13.1 g 脂質 24.4 g カルシウム 123 mg
21	御飯 ーたらのごま焼き 金すき昆布の煮物 ー厚揚げの味噌汁	じゃがいも、米、片栗粉、しらす、油、米粒麦(切断麦)、ごま油	たら、生揚げ、米みそ(甘みそ)、チーズ、さつま揚げ、ごま、バター、いわし(煮干し)	りんご、ごぼう、刻みこんぶ、こまつな、にんじん	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 ビスケット お茶 芋もち	エネルギー 440 kcal たんばく質 16.9 g 脂質 12.6 g カルシウム 226 mg

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
22	五目御飯 ー炒り豆腐 土おくら胡麻和え ーなめこの味噌汁	七分つき米、しらす、板こんにやく、砂糖、油	木綿豆腐、絹ごし豆腐、鶏もも肉、卵、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、すりごま	にんじん、オレンジ、オクラ、たまねぎ、なめこ、コーン(冷凍)、ねぎ、ごぼう、グリーンピース(水煮缶詰)、いんげん、	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 385 kcal たんばく質 18.2 g 脂質 10.3 g カルシウム 172 mg
24	御飯 ーさばのみそ煮 月小松菜のおかか和え ーせんべい汁	米、砂糖、ごま入り南部せんべい、しらす、米粒麦(切断麦)	さば、鶏むね肉、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	りんご、グレープフルーツ、こまつな、キャベツ、もやし、ごぼう、ねぎ、まいたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 アップルコンポート	エネルギー 433 kcal たんばく質 18.0 g 脂質 9.1 g カルシウム 113 mg
25	御飯 ーレバーの胡麻ソースからめ 火ブロッコリーのおかか和え ーけんちん汁	米、片栗粉、油、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油	乳酸菌飲料、豚レバー、木綿豆腐、ごま、油揚げ、かつお節	グレープフルーツ、だいこん、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、ごぼう、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、ウスターソース、食塩	牛乳 クラッカー 乳酸菌飲料 おかし	エネルギー 393 kcal たんばく質 19.0 g 脂質 10.0 g カルシウム 137 mg
26	スパゲティミートソース ー豚しゃぶサラダ 水おくらと卵のスープ ーフルーツ	米、マカロニ・スパゲティ、小麦粉、砂糖、油	油揚げ、豚ひき肉、豚肉(もも)、卵	オレンジ、たまねぎ、レタス、ホールトマト缶詰、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、ねぎ、オクラ、しいたけ	ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、中華だしの素、しょうゆ	お茶 ゼリー お茶 おいなり	エネルギー 648 kcal たんばく質 26.7 g 脂質 21.0 g カルシウム 172 mg
27	御飯 ーチキンカレー 木蒸し鶏のサラダ ートマト	クレープの皮、米、じゃがいも、米粒麦(切断麦)、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏むね肉、鶏ささ身、ホイップクリーム、米みそ(甘みそ)、すりごま	バナナ、トマト、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、コーン(冷凍)、キャベツ、赤ピーマン	カレールー	牛乳 せんべい 牛乳 クレープ	エネルギー 638 kcal たんばく質 21.4 g 脂質 22.0 g カルシウム 220 mg
28	御飯 ー鮭フライ 金せん野菜 ーわかめの味噌汁	食パン、米、油、マヨネーズ、パン粉、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉、米粒麦(切断麦)	さけ、卵、牛乳、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、チーズ、いわし(煮干し)	りんご、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、生わかめ		牛乳 ビスケット 牛乳 プチパン	エネルギー 658 kcal たんばく質 31.8 g 脂質 25.2 g カルシウム 175 mg
29	御飯 ー肉じゃが 土きゅうりともやしの酢の物 ー小松菜の味噌汁	米、じゃがいも、しらす、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	たまねぎ、りんご、もやし、こまつな、きゅうり、にんじん、グリーンピース(冷凍)、生わかめ	かつお・昆布だし汁、酢、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 296 kcal たんばく質 11.5 g 脂質 5.8 g カルシウム 148 mg
31	御飯 ー納豆揚げ 月具だくさんナムル ーしめじの味噌汁	米、てんぷら粉、油、米粒麦(切断麦)、ごま油	牛乳、納豆、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、ホイップクリーム	バナナ、ほうれんそう、ミックスベジタブル(冷凍)、もやし、にんじん、たまねぎ、しめじ、コーン缶、万能ねぎ	しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ドーナツ	エネルギー 457 kcal たんばく質 16.2 g 脂質 15.9 g カルシウム 228 mg

日本の食文化「だし」の良さを知ろう

多くの日本人は、ふわっと香る「だし」の香りから、おいしさを連想します。「だし」には基本の五味のひとつである「UMAMI（うま味）」があり、これが和食特有のおいしさのベースとなっています。また、「和食＝健康食」と言われる所以にも「だし」が関係しています。「だし」を上手に活用することは、子どもの未来の健康につながります。毎日の食事で「だし」に親しみ、健康的な食事を楽しみましょう。

だしパックで簡単だし

ポイント 選び方：原材料として「食塩」又は「調味料」が使われていない製品を選ぶこと。
だしの取り方：各製品に記載された通りの分量・作り方をすること。

利点 うま味物質は、単独よりも組み合わせると、相乗効果でうま味が強くなります。通常、市販されているだしパックは、昆布・かつお節を基本として、複数の素材が原材料となっているため、うま味を充分に感じられるようになっています。塩分無添加のだしパックを使えば、家庭で簡単においしいだしを取ることができます。

旨み効果 グルタミン酸 × イノシン酸

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。
※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

19日（水）誕生会
29日（土）手作り弁当日